

AVENTURAS DEL EQUIPO VALIENTE

Mensajes para hijas e hijos de personas desaparecidas





Olga Susana Méndez Arellano

Presidenta

**Mercedes Jaime de Fernández
Enrique Hernán Santos Arce**

Consejera y Consejero

Óscar García Zurita

Secretario Ejecutivo

AVENTURAS DEL EQUIPO VALIENTE

Mensajes para hijas e hijos
de personas desaparecidas

VERSIÓN AMIGABLE:

Informe especial sobre Hijas e hijos
de personas desaparecidas.

Recomendaciones para el diseño de una política pública

Coordinación de Audiencia Pública:

Juan Jesús Emmanuel Bautista,

Director del Centro de Atención a Víctimas

Investigación y redacción:

Diálogo de Saberes SC

Juan Martín Pérez García

Verónica A. Pérez García

Diseño:

Blanca Daniela Gómez Guerra

Cuento de Juan Martín Pérez García

Gráficos creados con Gemini Flash 2.5



En un mundo donde a veces las voces pequeñas se pierden, vivían tres hermanos con un gran corazón y una misión aún más grande. Sofía, la mayor, con sus lentes mágicos que veían más allá de lo evidente; Gael, el del medio, con su laptop llena de secretos y mapas; y la pequeña Xochitl, con sus rizos alborotados y una libreta donde dibujaba sueños y esperanzas.

Su aventura comenzó porque el eco de su amor por alguien desaparecido era demasiado fuerte para ser ignorado. Cada uno, con su forma de pensar y crear, decidió transformar el dolor en búsqueda, en memoria y en fuerza compartida.



La vida de Sofía, Gael y Xochitl había cambiado de repente. Desde que su mamá no estaba, la casa se sentía diferente, llena de un silencio que dolía.

A veces, el miedo y la tristeza eran tan grandes que parecían una nube gris.

Pero ellos sabían que tenían derecho a preguntar, a sentir y a ser escuchados, sin importar lo difícil que fuera. Era hora de buscar respuestas.



Gael sentía una presión inmensa. Miraba la computadora sin saber si realizaba la tarea de la escuela o seguía buscando pistas de su mamá.

Las dudas y la tristeza le llenaban el cuerpo, ¿estoy haciendo lo suficiente?, ¿cómo escondo estos sentimientos ante mis hermanas? Había escuchado que “los hombres no lloran” pero a él, la ayudaba a tranquilizarse.

Recordaba que Sofía le decía: “está bien sentirse tristes, es bueno llorar y abrazarnos” mientras buscamos.



Se sentían que la gente no los tomaba en serio. “Son solo niños” decían. Pero Sofía, Gael y Xóchitl sabían que la desaparición de su mamá también era una forma de violencia contra ellos.

Sus roles en el hogar habían cambiado, y tenían nuevas responsabilidades. No eran “solo niños”, tienen derechos, y su dignidad era tan grande como su amor por su mamá.



Hubo días en que el dolor se sentía como un torbellino, mezclando tristeza, enojo y mucha confusión.

El silencio sobre su mamá era lo que más dolía, ¿por qué les querían esconder lo evidente? Pero en esos momentos, se abrazaban fuerte. Xóchitl dibujaba sus sentimientos, Gael buscaba información y datos, y Sofía les recordaba algo muy importante: que todo lo que sentían era válido.

Expresar sus emociones era necesario para seguir adelante con más fuerza.



Flower Organizations

Organizations



Abstraction



Un día, mientras investigaban, Sofía se puso sus lentes y leyó algo muy importante:
¡tenían derechos!

Derecho a la verdad, a que los escucharan,
a opinar en lo que es afectaba,
en las decisiones, a recibir ayuda psicológica,
a la educación, a estar sanos y a sentirse protegidos.

Aunque su mamá había desaparecido,
ellos también eran víctimas. La ley les reconocía,
y su voz sí contaba.

¡Podían exigir que se cumplieran sus derechos!



Con sus nuevos conocimientos, se dieron cuenta de algo más: el gobierno tenía la obligación de escucharlos, protegerles y darles el apoyo que necesitaban.

No era su culpa que las cosas fueran difíciles. Era responsabilidad del Estado cuidarles y acompañarlos.

Entendieron que no debían cargar con todo solos. Así que decidieron buscar ayuda con las autoridades.

- Mamá, ¡Te vamos a encontrar!



Después de la esperanza inicial, la realidad golpeó fuerte.

Cada visita con las autoridades era un recordatorio doloroso, porque parecía que el gobierno no siempre entendía lo que sentían.

Las preguntas que les hacían se sentían como acusaciones, y las miradas de la gente, eran de lástima o de juicio que se sentían como espinas.

La gente susurraba. El estigma de la desaparición de su mamá les seguía a todos lados como una sombra, haciendo que se sintieran muy solos en su lucha.



Aunque no podían resolverlo todo de inmediato, cada uno hizo su parte, a su manera.

Xóchitl seguía en la escuela y dibujaba carteles llenos de color y esperanza.

Gael se esforzaba mucho para no dejar de estudiar, en tanto trabajaba en un taller cercano y, además, seguía buscando pistas.

Sofía, con sus lentes, analizaba información, creaba estrategias y buscaba a grupos de apoyo.



El camino era largo, pero ya no estaban solos.

Gracias a la información que encontraron, Xóchilt, Sofía y Gael sabían dónde pedir ayuda: había muchos colectivos y organizaciones listas para escucharlos y acompañarlos.

Descubrieron que eran miles de personas desaparecidas como su mamá, que las autoridades muchas veces fallaban, y sólo si se organizaban, si se unían, podrían tener más fuerzas para encontrarla.

Tenían derecho a recibir apoyo y a no callar.



Fue así como encontraron a las madres y abuelas buscadoras, mujeres con ojos llenos de historias y corazones llenos de una fuerza inquebrantable. Entendían su dolor sin palabras.

Compartieron con ellas sus investigaciones: los dibujos de Xochitl, los mapas de Gael y los análisis de Sofía.

En adelante buscarían juntos, porque su dolor era un eco en el corazón de muchas otras buscadoras. Y no estarían solas: además de los colectivos, existen instituciones como la Comisión Estatal de Derechos Humanos y otras organizaciones que pueden brindar acompañamiento, proteger sus derechos y cuidar su integridad, incluyendo su salud mental.



Un día, el equipo valiente y el colectivo de madres y abuelas emprendieron un viaje. No era un viaje de vacaciones, sino de esperanza y búsqueda.

Cruzaron caminos polvorientos y campos áridos, buscando rastros en la tierra, pequeñas señales que pudieran llevarlos a su mamá. Cada piedra, cada huella, eran una posibilidad.

Las investigaciones del equipo valiente rendían frutos y, en sus corazones, surgía nuevamente una florecita de esperanza.

Y aunque el camino estaba lleno de incertidumbre, no lo recorrían solos: organizaciones y acompañantes especializados les brindaban seguridad, contención y apoyo emocional, ayudándoles a enfrentar el miedo y las dificultades que aparecían.



Mientras buscaban en la tierra, una noticia les dio un nuevo aliento.

La presidenta de Derechos Humanos había convocado a una audiencia pública.

Era una oportunidad especial para que niñas, niños y adolescentes como ellos, que tenían a un familiar desaparecido, pudieran compartir sus historias.

Por primera vez, se sintieron vistos y escuchados por una figura de autoridad.

Xóchitl, Gael y Sofía, con fuerza y esperanza, alzaron sus voces.



La audiencia fue un momento poderoso.

Escuchar a otras niñas, niños y adolescentes compartir sus experiencias, su enojo con las autoridades, sus miedos y su resiliencia, hizo que el corazón de Sofía, Gael y Xochitl se sintiera menos pesado.

No estaban solos. Se dieron cuenta que había una comunidad que entendía su lucha, y la presidenta, con sus lentes y una sonrisa, estaba allí para escucharlos con atención y empatía.



Sofía y Gael se integraron a un grupo con otras y otros adolescentes que también buscaban a sus seres queridos.

Leyeron sus historias: cómo se sentían, cómo se apoyaban entre ellos y qué cosas podían exigir a las autoridades.

Sus voces estaban llenas de dolor, sí, pero también de una increíble creatividad, fuerza y esperanza.

Escucharlas hizo que Sofía, Gael y Xochitl se sintieran menos solos y más acompañados.



Cuento de Juan Martín Pérez García
Gráficos creados con Gemini Flash 2.5

Su aventura continuaría, pero ahora con más manos y corazones a su lado. Sabían que cada paso que daban, cada voz que alzaban, era un mensaje de amor y fuerza para su mamá.

Ahora eran parte de un equipo más grande, niñas, niños y jóvenes valientes, personas unidas por la misma esperanza.

Y en ese camino, siempre recordarían que no estaban solos ni solas. Hay personas, organizaciones y comunidades que están para ayudarles y acompañarlos en este proceso. Porque la búsqueda no solo es un acto de esperanza, también es un acto de amor compartido y de resiliencia colectiva.

¡Hasta encontrar a todas las personas desaparecidas!



COMISIÓN ESTATAL DE DERECHOS HUMANOS DEL ESTADO DE NUEVO LEÓN



AVEN
TURAS



DEL
EQU
TID



VAL
LE
VA

¿DÓNDE ESTÁ MI MAMÁ, DÓNDE ESTÁ MI PAPÁ?

Mensajes para niñas, niños y adolescentes con familiares desaparecidos

INDICE

¿POR QUÉ EXISTEN ESTOS MENSAJES?

¿QUÉ PASA CUANDO ALGUIEN DESAPARECE?

¿Y LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES?

¿CÓMO SE SIENTE TODO ESTE SILENCIO?

TUS DERECHOS, ¡CONÓCELOS!

LO QUE DEBERÍA HACER EL GOBIERNO

¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

PALABRAS POTENTES DE OTRAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

¿DÓNDE PEDIR AYUDA?

¿POR QUÉ EXISTEN ESTOS MENSAJES?

Este documento nació porque hay muchas personas que están viviendo un gran dolor, pero casi nadie habla de ellas. En México, y especialmente en el estado de Nuevo León, miles de personas han desaparecido en los últimos años. Son casos en los que una madre, padre, hermano, hermana, pareja o alguien cercano salió de su casa un día y nunca volvió. En muchos de esos casos, nadie sabe qué pasó con ellas. No hay respuestas claras, ni por parte de las autoridades ni en la comunidad.

Sin embargo, cada historia importa y no debe quedar invisibilizada.

Cuando una persona desaparece, su ausencia deja un hueco inmenso en la

vida de sus seres queridos. Ese vacío no es solo emocional, también afecta la vida diaria, los planes, las responsabilidades en casa, el trabajo y hasta el lugar donde vive la familia. Las hijas e hijos de personas desaparecidas sienten un tipo de dolor muy difícil de explicar. Sin embargo, pocas veces se les toma en cuenta.

Estos mensajes fueron pensados precisamente para cambiar esa realidad. Los construimos junto con decenas de niñas, niños y adolescentes, es una forma valiente de decir: aquí estamos, esto es lo que vivimos, esto es lo que necesitamos.

Se trata de hacer visible a quienes han sido ignorados durante mucho tiempo, especialmente a las infancias y adolescentes que tienen que lidiar con el miedo, la incertidumbre y la tristeza de no saber dónde está una persona muy querida.

Cada palabra y cada mensaje fueron contruidos escuchando directamente a las infancias y adolescencias. En una audiencia pública, ellas y ellos hablaron, compartieron sus historias, expresaron sus ideas y señalaron lo que consideran necesario transformar. Sus voces fueron el punto de partida y la esencia de todo este trabajo.

La Comisión Estatal de Derechos Humanos del Estado de Nuevo León está convencida de que los derechos de la infancia y la adolescencia no pueden seguir siendo ignorados. Por eso existe esta publicación: para colocar en el centro a quienes han sido ignorados, para recordarle al Estado que la infancia no puede esperar, y para que tú, si atraviesas una situación similar, sepas que no estás solo ni sola, que tus emociones importan, que tienes derechos y que mereces participar en las decisiones que afectan tu vida.

¿QUÉ PASA CUANDO ALGUIEN DESAPARECE?

Cuando alguien desaparece, no solo falta físicamente. Lo que deja atrás es una mezcla de miedo, tristeza, confusión y silencio que invade a toda la familia. Es como si de pronto se rompiera algo muy importante en la vida diaria. Y mientras pasan los días, las semanas o incluso los años sin saber nada, las personas cercanas a quien desapareció tienen que seguir adelante... aunque muchas veces no sepan cómo.

Para niñas, niños y adolescentes, la desaparición de una persona querida tiene efectos profundos en su cuerpo, su mente, su entorno y su futuro. No se trata únicamente de que ya no esté su mamá, su papá, su hermana o su tío; también cambia la rutina, se desvane-

ce la seguridad emocional y se tambalea la estabilidad familiar. A veces es necesario mudarse, cambiar de escuela, asumir nuevas responsabilidades en el hogar o enfrentar miradas y comentarios incómodos en la comunidad.

Muchas veces, quienes están a cargo de cuidar a estas niñas y niños tampoco saben cómo hablar del tema. Se guarda silencio, se usan frases como "se fue de viaje" o "ya va a volver", pensando que eso protege a las y los más jóvenes.

La realidad es que ese silencio también puede doler mucho. No saber qué está pasando, no tener respuestas claras, genera ansiedad, frustración, pesadillas, dificultad para concentrarse y un enojo constante.

Y aunque eso ya sería suficiente para preocupar-

nos, hay más. En muchos casos, la desaparición trae consigo problemas económicos graves, de pronto puede faltar el dinero para cosas tan básicas como la comida, el transporte, la ropa o los útiles escolares.

A veces, las y los adolescentes tienen que trabajar o dejar de estudiar para apoyar a su familia, lo que limita su derecho a aprender, descansar y desarrollarse plenamente. En medio de todo esto, el Estado -que debería proteger a estas infancias- no siempre llega a tiempo. O, simplemente, no llega.

Lo más importante es recordar que, aunque estas situaciones sean difíciles y dolorosas, las niñas, niños y adolescentes no son personas frágiles ni sin voz. Al contrario: tienen derecho a saber, a preguntar, a sentir lo que sienten y a participar.

Callarles no les ayuda. Escucharles, acompañarles y reconocer lo que están viviendo, sí.

Por eso estos mensajes son tan importantes. Porque ayudan a poner palabras donde antes había solo silencio, ayudando a transformarlo en reconocimiento y acción.

¿Y LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES?

Cuando una persona desaparece, la niñez y la adolescencia también sufre una forma de violencia, aunque no sea tan evidente. Se trata de un dolor que ocurre en silencio, dentro de las casas, dentro del cuerpo, en los sueños y en los recuerdos. Es una herida que a veces nadie ve, pero que afecta todo: cómo se sienten, cómo se relacionan, cómo estudian, cómo imaginan su futuro.

Cada niña, niño o adolescente vive la desaparición de un ser querido de una manera única. Hay quienes se enojan, quienes se retraen, quienes sienten culpa, miedo, ansiedad o tristeza. Hay quienes lloran todos los días y quienes no logran llorar nada. No hay una sola forma correcta de sentir: todas las emociones son válidas y merecen ser respetadas. Por eso, cualquier apoyo real tiene que estar adaptado a cada edad, a cada historia y a cada situación familiar.

Cuando hay una desaparición, muchas veces la familia se desestructura. Se reacomodan los roles, cambian las responsabilidades, y muchas adolescentes - especialmente mujeres- se ven obligadas a cuidar a sus hermanos pequeños, a encargarse de la casa o incluso a trabajar.

Aunque no hayan sido quienes desaparecieron,

niñas, niños y adolescentes también son víctimas de esa violencia, porque afecta directamente su derecho a estudiar, a jugar, a tener tiempo libre y a desarrollarse plenamente. De acuerdo con el marco jurídico nacional e internacional, también tienen derecho a protección, acompañamiento, atención emocional, salud, educación, participación y reparación del daño.

Sin embargo, en la práctica estos derechos casi nunca se cumplen. La mayoría de los programas del gobierno no están diseñados pensando en la infancia. Muchos de ellos fueron hechos por personas adultas y para personas adultas. Por eso se habla de “adulto centrismo”. Esta palabra se refiere a una forma de pensar y organizar las cosas, donde solo las opiniones de las personas adultas valen, y donde se asume que las niñas y los niños no entienden, no opinan, no participan,

o simplemente deben ser protegidos sin preguntarles nada.

Si bien, existen leyes que reconocen a hijas e hijos de personas desaparecidas como víctimas indirectas y establecen que deben ser atendidos con un enfoque especial, en la práctica faltan programas, personal capacitado, y recursos suficientes. La desaparición de una persona no puede significar que también desaparezcan los derechos de quienes se quedan.

¿CÓMO SE SIENTE TODO ESTE SILENCIO?

Hablar de la desaparición de un ser querido no es fácil. A veces, ponerle palabras al dolor parece imposible. Pero es necesario hacerlo, porque lo

que se siente por dentro también importa. Especialmente cuando se es niña, niño o adolescente, y todo en la vida empieza a cambiar sin previo aviso.

Muchas niñas, niños y adolescentes que han vivido la desaparición de su mamá, papá, hermano, hermana u otra persona cercana describen lo que les pasa como un torbellino de emociones. La incertidumbre algunas veces se siente como tristeza profunda, otras veces como miedo constante, y en muchas ocasiones, una mezcla de enojo, confusión, soledad y desesperanza. La mayoría de las veces, esas emociones no se dicen en voz alta, porque creen que no serán entendidas o porque no quieren preocupar a las personas adultas.

También aparece lo que se conoce como duelo suspendido. A diferencia de cuando alguien muere, donde hay un ritual, una despedida y una certeza, la desaparición no permite o dificulta cerrar el ciclo. La puerta queda abierta, pero fingir que no pasa nada también cansa, agota y lastima.

Esta situación hace que muchas personas no sepan si deben esperar, llorar, buscar, enojarse o simplemente continuar con su vida como si nada ocurriera. En muchos hogares, la desaparición se convierte en un tema silenciado; lo que se conoce como secreto familiar. Se oculta, se disfraza, se sustituye por frases como “salió por trabajo” o “no te preocupes, tú no tienes que pensar en eso”. Y aunque estas palabras suelen decirse con la intención de proteger, lo cierto es que el silencio también duele.

Porque cuando no se dice la verdad, niñas y niños la imaginan. Y lo que imaginan, muchas veces, resulta más doloroso que la realidad. Por eso algunos se aíslan, se sienten incomprendidos y comienzan a cambiar en su forma de ser. Hay quienes se vuelven más callados, quienes reaccionan con agresividad, quienes bajan su rendimiento escolar, pierden el interés en lo que antes disfrutaban o desarrollan síntomas físicos como dolores, insomnio o ansiedad.

A todo esto, se suma la estigmatización. En la escuela o en la comunidad, se les señala por ser "hijos de..." como si fueran culpables de algo. Esa discriminación puede ser directa, con burlas o comentarios crueles, o más sutil, como cuando alguien evita hablarles, o los tratan con lástima, con miedo o con distancia.

Todo esto ocurre en un momento de la vida en que se está formando la identidad, construyendo relaciones y soñando con el futuro. La desaparición de una persona querida rompe muchas de esas bases, y obliga a crecer de golpe.

Muchas y muchos adolescentes terminan asumiendo responsabilidades que no les corresponden: cuidar a sus hermanos pequeños, acompañar emocionalmente a la madre o al padre, hacerse cargo de tareas que antes eran de alguien más. Y aunque muchas veces lo hacen con amor, eso no significa que no sea una carga pesada.

Algunas familias buscan espacios de apoyo para niñas y niños; otras los acercan a colectivos o actividades artísticas; y hay infancias que comienzan a preguntar, leer, participar en acciones

de memoria o incluso en procesos de búsqueda. Cada quien encuentra su propio camino para enfrentar el dolor, y todos esos caminos merecen respeto.

Lo más importante es recordar que nadie debería atravesar esta experiencia en soledad. Sentir miedo, rabia o tristeza no es una debilidad: es una reacción humana frente a una situación profundamente injusta. Por eso es indispensable que existan espacios seguros para hablar, acompañamiento profesional, escucha sin juicios y respuestas claras por parte del Estado.

COMISIÓN ESTATAL DE DERECHOS HUMANOS DEL ESTADO DE NUEVO LEÓN

TUS DERECHOS, ¡CONÓCELOS!

Si has vivido la desaparición de una persona querida, o si conoces a alguien que la ha vivido, es importante que sepas esto desde el principio: tienes derechos. No importa tu edad. No importa si nadie te los ha explicado antes. No importa si las personas adultas a tu alrededor piensan que tú “no necesitas saber”. Tus derechos existen, están reconocidos en las leyes y deben cumplirse.

Muchas niñas, niños y adolescentes creen que, cuando desaparece su mamá o papá, lo único que les queda es esperar, guardar silencio o acostumbrarse al dolor. Pero no es así. Cuando una persona desaparece, sus hijas e hijos también son víctimas. No

porque hayan sido testigos del hecho, sino porque su vida cambia por completo. Y eso también merece atención, respeto y protección.

De acuerdo a las leyes, tú tienes derecho a:

1. Saber la verdad. Tienes derecho a que se te informe —de acuerdo con tu edad— qué está pasando con tu familiar. Esto no significa conocer detalles violentos, pero sí entender qué ocurre y cómo puedes participar, si lo deseas.

2. Ser escuchado o escuchada. Tienes derecho a expresar tus opiniones, hacer preguntas, enojarte, llorar, o guardar silencio si lo prefieres. Tu voz importa. Y las instituciones que trabajan en la búsqueda, la justicia o la atención psicológica deben tener espacios donde tú puedas hablar con libertad, sin miedo y con respeto.

3. Participar. Algunas personas adolescentes quieren ser parte de las búsquedas, de las actividades de memoria, de las marchas o de los colectivos. Otras no. Ambas decisiones son válidas. Lo importante es saber que tienes derecho a participar si así lo deseas, y nadie puede excluirte solo por tu edad.

4. Ser protegido o protegida emocionalmente. Si estás sufriendo por dentro, si no puedes dormir, si te cuesta concentrarte, si tienes miedo todo el tiempo o si ya no encuentras sentido a las cosas, eso no es tu culpa. Es una respuesta normal a una situación anormal. Tienes derecho a recibir apoyo psicológico especializado.

5. Recibir educación sin obstáculos. Muchas personas adolescentes dejan de estudiar cuan-

do desaparece alguien en su familia, ya sea porque tienen que trabajar, mudarse o porque simplemente ya no encuentran motivación. Pero el derecho a la educación sigue siendo tuyo, para cuando te sientas en mejor momento.

6. Tener salud física y mental. A veces, la persona desaparecida era quien tenía acceso a servicios médicos o estaba registrada en algún programa de seguridad social. Si tú pierdes esos servicios por la desaparición, el Estado debe encontrar una manera de que sigas teniendo atención médica.

7. No ser discriminado. Nadie te puede tratar diferente, burlarse de ti, ni aislarte en la escuela, solo porque alguien de tu familia desapareció. El sistema educativo debe protegerte.

8. Recibir apoyo económico si lo necesitas. Si la desaparición de un familiar trajo consigo problemas económicos graves, el Estado debe darte acceso prioritario a programas de apoyos especiales.

9. Ser reconocido como víctima indirecta. Este término legal significa que también te afecta la desaparición. Por eso, tienes derecho a que tu caso sea registrado, y a que se te den informes adaptados, reparación del daño y medidas de protección.

10. Vivir sin miedo. Este es un derecho que muchas veces se olvida. Pero es tan importante como todos los demás. El Estado está obligado a crear entornos seguros donde tú puedas crecer, expresarte, confiar y construir tu vida sin estar bajo amenaza, sin ser perseguido, sin sentirte culpable, sin tener que vivir a escondidas.



AVEN
TURA
S



DEL
EQU
TEC
D



TEC
NOL
GIA
VA
N

LO QUE DEBERÍA HACER EL GOBIERNO

Cuando una persona desaparece, es común que las familias se sientan solas. Muchas veces no saben a dónde acudir, nadie les explica qué hacer, las instituciones tardan en responder, o simplemente no hacen su trabajo como deberían. No se trata solo de una falta de atención: es una violación directa a sus derechos humanos. Entonces, ¿qué tendría que estar haciendo el gobierno y aún no hace -o no hace bien - para proteger a las infancias y adolescencias afectadas por la desaparición de un ser querido?

Primero. Reconocer que existen las niñas, niños y adolescentes en este contexto. Parece obvio, pero no lo es. En la mayoría de los casos, las

hijas e hijos de personas desaparecidas no aparecen en los registros oficiales. No se les cuenta, no se les nombra, no se les pregunta cómo están. Sin datos reales, no se pueden crear programas efectivos. Y sin ese reconocimiento, siguen siendo invisibles para quienes toman decisiones.

Segundo. Escuchar sus voces. Las políticas públicas -es decir, los planes y acciones que hace el gobierno- suelen ser diseñadas sin la participación de las infancias que viven los problemas. En este caso, los adolescentes que enfrentan la desaparición con su experiencia pueden ayudar a construir mejores soluciones. Pero para eso, necesitan espacios seguros y reales de participación, no solo decorativos.

Tercero. Ofrecer atención psicológica especializada, accesible, respetuosa y duradera.

Se necesita personal capacitado que entienda el impacto emocional de la desaparición en niñas, niños y adolescentes. Que sepa trabajar con el trauma, con el silencio, con el enojo y la tristeza profunda.

Cuarto. Asegurar el acceso a la educación.

Muchas niñas, niños y adolescentes dejan la escuela porque ya no pueden concentrarse, porque necesitan trabajar o porque no hay apoyo. El Estado debe dar becas, crear programas de acompañamiento escolar y adaptar sus reglas para las hijas e hijos de personas desaparecidas.

Quinto. Proteger a las familias de la pobreza y el abandono.

Sin la persona desaparecida se pierden ingresos económicos en el hogar; el gobierno tiene que intervenir rápidamente con apoyos económicos, acceso a vivienda, alimentación

y servicios básicos.

Sexto. Garantizar justicia, sin discriminación. Con frecuencia, las autoridades tratan a las familias de personas desaparecidas como si fueran sospechosas. No investigan con seriedad, reproducen estereotipos o ignoran el caso si la persona desaparecida era pobre, joven, mujer o migrante.

Séptimo. Formar a todas las autoridades que trabajan en instituciones públicas en enfoque de derechos de la niñez, desaparición y atención psicosocial: policías, fiscales, psicólogas, trabajadores sociales, personal escolar, personal médico.

Octavo. Las autoridades deben coordinarse. Muchas veces las instituciones sí quieren ayudar,

pero trabajan por separado, no comparten información o se contradicen entre sí. Eso retrasa la atención, revictimiza a las familias y hace que muchas se den por vencidas. El gobierno debe fortalecer al SIPINNA (Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes) y a las Procuradurías de Protección en el DIF.

Noveno. Cumplir con las leyes con las que ya contamos. Las normas nacionales e internacionales que obligan a las autoridades, pero en general no las cumplen, generando violencia institucional. Porque no son opcionales, son compromisos.

Décimo. Reparar integralmente el daño. Las familias tienen derecho a la verdad, a la justicia y a una reparación integral, es decir, profunda, constante y pensada desde las necesidades rea-

les de las víctimas. Las desapariciones no son tragedias privadas. Son un problema estructural que exige acciones de Estado, voluntad política y presupuesto.

¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

Cuando desaparece una persona que quieres, el mundo cambia. Lo que antes parecía seguro, se vuelve incierto. Lo que antes era normal, deja de serlo. Y tú -como hija, hijo, hermano, amiga o compañero de alguien desaparecido- puedes sentir que no tienes el poder de cambiar nada.

Pero no es así. Aunque no sepas exactamente por dónde empezar, aunque a veces te sientas cansado, confundido o enojado, sí hay cosas que puedes hacer. No para resolverlo todo tú solo o sola, sino

para reconocer tu fuerza, tu voz y tu lugar en esta historia.

Lo primero es recordar que tienes derecho a sentir lo que sientes. No tienes que aparentar que estás bien si no lo estás. Tampoco tienes que “ser fuerte” para los demás todo el tiempo. Llorar, hablar, guardar silencio, tener miedo, hacer preguntas o sentirte triste no es debilidad: es parte del proceso y es necesario.

También es importante buscar espacios donde te escuchen sin juzgar. Puede ser una persona adulta de confianza, una maestra o terapeuta, una organización o colectivo. Hablar con alguien que te entienda y te respete puede ayudarte a comprender que no estás solo ni sola, y que tus emociones importan.

Si lo deseas, puedes participar en actividades de memoria, búsqueda o denuncia. Muchas personas adolescentes han encontrado en estas acciones una forma de canalizar su dolor y transformar su enojo en fuerza. No es obligatorio hacerlo. Pero si tú sientes que eso te puede ayudar, tienes derecho a formar parte. Tu edad no te quita el valor de tu experiencia.

También puedes informarte sobre tus derechos. A veces, saber qué indica la ley te da herramientas para defenderte. Puedes pedir que alguien te acompañe a conocer cómo funcionan las instituciones, a preguntar por apoyos, o incluso a solicitar que se te reconozca oficialmente como víctima indirecta.

Otra cosa que puedes hacer es expresar las emociones e historias que vives de forma creativa.

Hay quienes escriben, dibujan, cantan, hacen videos, toman fotografías, pintan murales o participan en obras de teatro. No importa el formato. Lo importante es que tengas un espacio para contar lo tuyo en tus propios términos.

Si estás en la escuela, puedes hablar con alguna persona adulta que te dé confianza y pedir apoyo. Tienes derecho a que te escuchen, a que te entiendan, y a que se te den facilidades si estás pasando por un momento difícil. Si no recibes ese apoyo, puedes pedir que se te canalice a alguien que sí esté preparado para acompañarte.

Si conoces a alguien que está viviendo la desaparición de una persona querida, escúchalo o escúchala con respeto. A veces no necesitas decir mucho: basta con estar presente. No minimices su dolor, no cambies de tema. Solo muestra que

te importa, sin invadir ni presionar.

Recuerda también que la responsabilidad no está en ti. No tienes que cargar con lo que no te corresponde. El Estado y las instituciones son quienes tienen la obligación principal de actuar. Pero tú, desde tu lugar y tu experiencia, puedes hacer pequeñas acciones que también son poderosas: cuidar de ti mismo o de ti misma, pedir ayuda, resistir, hablar o simplemente seguir adelante a tu propio ritmo.

Conectarte con otras personas que estén viviendo lo mismo puede ayudarte, porque ellas entienden tu situación. Existen colectivos de hijas e hijos de personas desaparecidas, y cada vez más niñas, niños y adolescentes están tomando la palabra para hacerse escuchar. Porque cuando las infancias y juventudes hablan, no solo com-

parten su dolor: también están exigiendo justicia, memoria y verdad.

PALABRAS POTENTES DE OTRAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Estos mensajes vienen de muchas niñas, niños y adolescentes que se atrevieron a contar lo que viven. Lo hicieron con miedo, con tristeza, con fuerza y con coraje. Son voces que durante mucho tiempo fueron ignoradas. Y ahora, están siendo escuchadas. Sus voces no solo muestran el dolor que atraviesan, también revelan su claridad, su sensibilidad y su capacidad de pensar en soluciones que las personas adultas muchas veces no ven.

Muchas niñas, niños y personas adolescentes hablaron en una audiencia pública que organizó la Comisión Estatal de Derechos Humanos del Estado de Nuevo León. Otras compartieron sus pensamientos por escrito o a través del arte. A continuación, te comparto fragmentos que reflejan sus emociones, sus ideas y sus propuestas:

“Recién me enteré y me derrumbé. Caí en un tipo de depresión. No hacía tareas, no hacía nada, o sea, literal reprobé un trimestre en la secundaria”.

“Bueno, pues más que todo, pues es un conjunto de emociones que al momento de que te pasa eso, pues todas las emociones se te juntan, se revuelven y a veces te sientes bien, a veces te sientes mal y así”.

Es normal que aparezcan todas estas emociones. Es necesario expresarlas y sentirse escuchados desde el dolor. Muchas veces, por querer “proteger”, las personas adultas deciden no hablar del tema. Pero ese silencio también duele: deja a niñas, niños y jóvenes sin respuestas, sin apoyo emocional y sin un espacio para decir lo que sienten.

“Más que nada el saber escuchar, porque a veces solo quieres compañía, alguien que esté ahí contigo, abrazarte, sentir que no estás sola. Incluso hay días en los que solo quieres llorar y estar con alguien, sin necesidad de hablar”.

Aquí aparece una propuesta clara: crear espacios seguros. No todas las personas quieren hablar frente a un micrófono, pero todas merecen una forma digna de ser escuchadas.

“A mi prima le mandaban mensajes de acoso... ella fue a denunciar y dijeron que quizá no podrían hacer mucho, porque fue por teléfono y no físicamente. Y hasta ahora no han hecho nada.”

“Poner más seguridad, ayudar a buscar a los desaparecidos, poner más atención y que no les valga.”

Estos testimonios muestran la desconfianza hacia las instituciones. No debería ser así. Sin embargo, la experiencia de muchas familias ha sido enfrentar indiferencia, maltrato o incluso desprecio por parte de autoridades que deberían proteger. Esto genera una sensación de abandono y vulnerabilidad.

“Pues, lo que yo hago, pues, sería escuchar música, hacer deporte, tocar guitarra. O sea, man-

tenerme ocupado en actividades recreativas o deporte. Para sentirme contento, para sentirme feliz y no pensar tanto en la tristeza de la desaparición, sino sacar todo eso, golpeando o pateando goles o algo así.”

Este tipo de expresión muestra cómo muchas niñas, niños y adolescentes encuentran formas simbólicas, creativas y poéticas de procesar lo que viven. No solo están atrapadas en el dolor: también están creando, resistiendo, transformando.

“Bueno, a mí en mi caso, en mi terapia me servía empezar hablando de cómo me fue en mi día y así más ir abriéndome y ya contar los problemas que tenía en ese día y ya.”

Estas palabras —como muchas otras que no

caben aquí— son más que testimonios. Nos demuestran que niñas, niños y adolescentes tienen mucho que decir sobre lo que pasa cuando alguien desaparece. No solo desde el dolor, sino también desde la claridad, la esperanza, la creatividad y la conciencia.

¿DÓNDE PEDIR AYUDA?

Cuando alguien que amas desaparece, muchas veces no sabes a dónde ir, a quién contarle lo que está pasando, o qué hacer con todo lo que sientes. Tal vez ya fuiste a una oficina del gobierno y nadie te explicó nada. Tal vez nadie te ha ofrecido apoyo emocional o tal vez ni siquiera sabías que existen lugares donde puedes pedir ayuda.

Esta sección te ofrece una guía clara sobre los espacios y recursos que tienen la obligación de

ayudarte a ti y a tu familia, especialmente si eres niña, niño o adolescente y estás viviendo las consecuencias de una desaparición.

¿Y si no quiero hablar todavía?

También es válido. A veces no queremos hablar, y eso no significa que no necesitemos ayuda.

Puedes guardar esta información y acudir cuando estés listo o lista. Pero lo más importante es que sepas esto:

- Tienes derecho a pedir ayuda.
- Tienes derecho a ser escuchado o escuchada.
- Tienes derecho a vivir con dignidad, a sanar y a no quedarte solo o sola con lo que estás sintiendo.

1. Comisión Estatal de Derechos Humanos del Estado de Nuevo León (CEDHNL) Es la institución que hizo con otras niñas y niños estos mensajes. Puedes acudir si sientes que tus derechos no están siendo respetados, si alguna institución te ha maltratado, ignorado o negado apoyo. También puedes presentar una queja o pedir orientación. Tenemos personal que puede orientarte gratuitamente y acompañarte en el proceso.

- Teléfono: 81 8345 8645
- Sitio web: www.cedhnl.org.mx

2.-CEEAVNL: Comisión Ejecutiva Estatal de Atención a Víctimas Nuevo León es la institución en Nuevo León, México, dedicada a defender, proteger y orientar a víctimas de delitos o violaciones de derechos humanos. Brinda asesoría jurídica y apoyo ante situaciones como violencia familiar, trabajo infantil y otros delitos.

- Teléfono: 81 2033 5310
- Sitio Web: ceeavnl.nl.gob.mx

3.- Comisión Local de Búsqueda (Nuevo León)

Realiza acciones de búsqueda de personas desaparecidas o no localizadas, recibe reportes y brinda asesoría y acompañamiento a familiares durante el proceso. También propone medidas y solicita información sobre las actividades de búsqueda.

- Teléfono: 81 2033 3729 y 81 1990 3873
- Sitio web: nl.gob.mx/dependencias/secretariageneral/comision-estatal-de-busqueda-de-personas

4.-Fiscalía Especializada en Personas Desaparecidas de la Fiscalía General de Justicia de Nuevo León "FGJNL": Es el lugar donde se abren

las investigaciones cuando alguien desaparece. Es importante que el caso de tu familiar esté registrado formalmente en la fiscalía más cercana a tu localidad. Puedes acudir con una persona adulta de confianza, y tienes derecho a recibir información sobre el proceso, adaptada a tu edad y en un lenguaje que entiendas.

- Teléfono: 81 2020 4410
- Correo: gebi@fiscalianl.gob.mx

5. En las escuelas, los orientadores escolares o trabajadoras sociales tienen la obligación de que te escuchen y te apoyen. Pide hablar con alguien que te inspire confianza, y explícales si necesitas apoyo emocional, ayuda con tus tareas, flexibilidad en tus tiempos o simplemente un espacio de escucha.

6. Existen organizaciones de la sociedad civil colectivos de familiares de personas desaparecidas. Algunos de estos colectivos tienen espacios para niñas, niños y adolescentes, donde puedes participar, aprender, expresarte o simplemente sentirte acompañado. Algunas organizaciones también ofrecen apoyo psicológico, asesoría legal y actividades de memoria.

Este cuadernillo es solo una guía. Pero tu historia sigue en construcción. No estás solo, no estás sola. Hay otras personas que están viviendo situaciones parecidas y que, como tú, merecen ser vistas, protegidas, acompañadas.

Aventuras del Equipo Valiente



COMISIÓN ESTATAL DE DERECHOS HUMANOS NUEVO LEÓN

Oficinas

Oficina Central:

Cuahtémoc 335N
Centro, Monterrey, NL
8183.45.8645

Oficina

Pabellón Ciudadano:
Washington 2000
Col. Obrera, Monterrey, NL

Oficina

Monterrey:
Aramberri 1956
Col. María Luisa, Monterrey, NL

Espacio **Gonzalitos:**

José Eleuterio González
(Gonzalitos) No 1900
Col. Urdiales, Monterrey, NL

Módulo **Apodaca:**

Parque Industrial Milimex
Av. Miguel Alemán 120
Apodaca, NL

Oficina Regional Zona Sur:

Juárez 517
Centro, **Linares, NL**
82.111.00.372



¡Síguenos!

X f Instagram YouTube Spotify @cedhnl

Contra el abuso de autoridad
defendemos tu dignidad

www.cedhnl.org.mx