



*Nota: La información contenida en esta guía no pretende ser un asesoramiento jurídico en un caso individual. Hay muchas excepciones y variaciones en el proceso de consideración de libertad condicional. Si tiene preguntas, por favor consulte con un abogado experto en libertad condicional.*

## **RESUMEN DEL PROCESO DE CONSIDERACIÓN DE LIBERTAD CONDICIONAL EN CALIFORNIA Y CÓMO PREPARARSE**

### **I. ¿Qué es una audiencia de libertad condicional?**

Una audiencia de idoneidad para la libertad condicional es una audiencia realizada por la Junta de Audiencias de Libertad Condicional (la Junta) para determinar si un individuo elegible para la libertad condicional debe ser puesto en libertad condicional. Hay varias categorías de personas que son elegibles para las audiencias de libertad condicional, como las personas indeterminadamente condenadas a cadena perpetua, las personas que cometieron un delito antes de cumplir los 26 años y que cumplen los requisitos de elegibilidad para la libertad condicional para menores, y las personas que tienen 50 años o más y que cumplen los requisitos para la libertad condicional para el adulto mayor.

Una audiencia de libertad condicional suele ser una audiencia de dos a tres horas en la que un comisionado y un comisionado adjunto revisan el expediente central del solicitante de libertad condicional, la evaluación exhaustiva de riesgos y cualquier otro documento relevante para determinar si, en caso de ser puesta en libertad condicional, la persona representara un "riesgo irrazonable para la seguridad pública". Las audiencias de libertad condicional pueden sentirse como un proceso muy invasivo y pueden ser un reto emocional por una variedad de razones. Los principales temas que se discuten en las audiencias de libertad condicional son los siguientes: la vida de la persona antes del delito que dio lugar a la cadena perpetua; cualquier antecedente penal juvenil o cualquier antecedente penal de adulto; el delito que dio lugar a la cadena perpetua y las circunstancias que lo rodearon; la conducta (tanto buena como mala) en prisión; las recientes evaluaciones exhaustivas de riesgos (CRA, por sus siglas en inglés, o evaluaciones psicológicas) preparadas para la Junta; y los planes de libertad condicional.

### **II. ¿Cuándo se puede solicitar la libertad condicional?**

La fecha mínima de elegibilidad para la libertad condicional (MEPD por sus siglas en inglés) de una persona es la fecha más temprana en la que puede ser puesta en libertad condicional. En general, las personas condenadas a cadena perpetua pueden ser elegibles para la libertad condicional una vez que hayan cumplido la pena mínima ordenada por el tribunal. Sin embargo, esa pena mínima puede verse reducida por los créditos por buena conducta y / o por los créditos de trabajo que se obtengan. La cantidad de créditos (o tiempo de reducción de la condena mínima) obtenidos se basa en el tipo de delito y en la fecha en que se cometió el mismo. La primera audiencia de consideración de libertad condicional

tendrá lugar aproximadamente trece meses antes de la MEPD. Sin embargo, la MEPD puede cambiar si se pierden créditos debido a violaciones de las normas.

Las nuevas leyes sobre delincuentes juveniles también permiten que los condenados a penas largas, incluidas las penas determinadas (o no perpetuas) por delitos cometidos antes de cumplir los 26 años, tengan audiencias anticipadas de libertad condicional. El artículo 3051 del Código Penal establece cuándo deben celebrarse las audiencias de libertad condicional para menores. Para condenas determinadas, las audiencias deben celebrarse durante el 15° año de encarcelamiento; para condenas de menos de 25 años, las audiencias deben celebrarse durante el 20° año de encarcelamiento; y para condenas de 25 años, las audiencias deben celebrarse durante el 25° año de encarcelamiento. Para obtener más información sobre la libertad condicional para menores, póngase en contacto con Prison Law Office a General Delivery, San Quentin, CA 94964, para solicitar una copia de su guía de libertad condicional para menores.

También hay nuevas leyes que permiten a los condenados a penas indeterminadas y a penas determinadas, mayores de 50 años, a presentarse ante la Junta, siempre que hayan cumplido 20 años de encarcelamiento ininterrumpido. Para obtener más información sobre las audiencias de libertad condicional para el adulto mayor, póngase en contacto con Prison Law Office.

### **III. ¿Qué ocurre antes de una audiencia de libertad condicional?**

#### **Consulta**

Una consulta es el primer paso del proceso de libertad condicional. Puede ocurrir entre cinco y seis años antes de la primera audiencia de idoneidad para la libertad condicional de la persona, también conocida como "audiencia inicial de idoneidad para la libertad condicional". Las consultas se realizan para las personas que cumplen cadena perpetua y para las personas que cumplen largas condenas determinadas si son elegibles para la consideración de libertad condicional, como las personas que califican para la libertad condicional para menores. Durante una consulta, el comisionado, el comisionado adjunto, o ambos, examinarán la conducta y las actividades pertinentes de la persona, tanto para la idoneidad para la libertad condicional como para la concesión o la denegación de créditos posteriores a la condena (cuando proceda). El panel proporcionará a la persona información sobre el proceso de audiencia de libertad condicional, discutirá los factores legales pertinentes a su idoneidad o a su no idoneidad para la libertad condicional, y hará recomendaciones individualizadas con respecto a sus asignaciones de trabajo, a sus programas de rehabilitación, y a su comportamiento institucional. Dentro de los 30 días siguientes a la consulta, el panel comunicará por escrito a la persona sus conclusiones y recomendaciones positivas y negativas.

Aunque el solicitante de libertad condicional tenga que seguir las recomendaciones de la Junta, el hecho que una persona tenga un informe de infracción de las normas (RVR, por

sus siglas en inglés) o que no siga un programa recomendado en particular antes de su audiencia inicial, no significa que se le negará automáticamente la libertad condicional. Sin embargo, el solicitante a la libertad condicional debe venir preparado para discutir por qué no pudo seguir la recomendación del panel, y qué medidas de acción tiene para seguir las recomendaciones en el futuro.

### **La evaluación exhaustiva de riesgos (CRA, por sus siglas en inglés, o evaluación psicológica)**

Una evaluación exhaustiva de riesgos (CRA, por sus siglas en inglés) es un informe redactado por los psicólogos de la Junta que resume la vida del solicitante de libertad condicional antes de la prisión, los detalles del delito que dio lugar a la cadena perpetua y la conducta de la persona en prisión, e intenta predecir el riesgo de violencia futura de la persona. El psicólogo concluirá que la persona presenta un riesgo "bajo", "medio" o "alto" de violencia futura.

Entre cuatro y seis meses antes de la audiencia de consideración de libertad condicional, la Junta enviará a uno de sus psicólogos para entrevistar a la persona elegible para libertad condicional, para revisar su expediente central, y para escribir un informe que intenta predecir su riesgo de violencia futura. En general, las CRA sólo se realizan una vez cada tres años, por lo que es posible que, si el solicitante a la libertad condicional tiene dos audiencias con menos de tres años de diferencia, la CRA utilizada en la última audiencia siga siendo válida.

Este informe es uno de los documentos más importantes que la Junta utilizará para determinar si se concederá o no la libertad condicional a la persona. Sin embargo, la gente comete con demasiada frecuencia el error de no contratar a un abogado o de trabajar las áreas discutidas en esta guía después de que la CRA haya sido redactada. En muchos casos, es demasiado tarde para tener un impacto significativo en la audiencia de libertad condicional. Esto se debe a que el psicólogo está preparando el caso para la Junta. La persona elegible para la libertad condicional debe revisar el informe redactado por su agente de libertad condicional y cualquier transcripción de audiencia anterior o cualquier CRA anterior, antes de reunirse con el psicólogo. Igualmente, tiene que reflexionar sobre las preguntas de preparación para la libertad condicional mencionadas anteriormente.

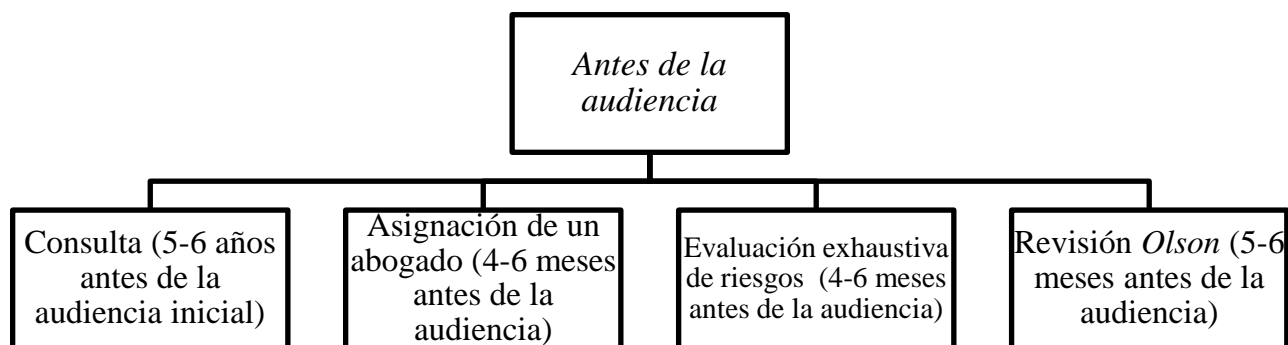
Si el psicólogo descubre que la persona no entiende los factores que contribuyeron a su delito o que no ha resuelto algunos de esos factores, la CRA concluirá que la persona carece de discernimiento o que necesita más tiempo y más terapia para trabajar esas áreas. Para más información sobre el proceso de la CRA y sobre la impugnación de errores en las CRA, escriba a UnCommon Law o visite nuestra página web.

### **Asignación de un abogado**

Los candidatos a la libertad condicional tienen derecho a la representación de un abogado en las audiencias de libertad condicional. Si un candidato a la libertad condicional no puede permitirse contratar a un abogado, la Junta le asignará uno sin costo alguno. Los abogados son designados aproximadamente cinco meses antes de la audiencia. Para obtener más información sobre cómo trabajar con un abogado designado por el Estado y para obtener más información sobre las expectativas mínimas de los abogados designados por el Estado, escriba a UnCommon Law o visite nuestra página web.

### **Revisión Olson**

Los candidatos a la libertad condicional tienen el derecho de revisar su expediente central antes de las audiencias de libertad condicional, durante lo que se llama una revisión *Olson*. Aunque la revisión de un expediente central pueda parecer abrumadora y compleja, es una oportunidad importante para que el candidato a la libertad condicional revise toda la documentación a la que la Junta tendrá acceso antes de la audiencia.



### **Decidir si asiste o no a la audiencia programada**

A veces las personas deciden que no quieren comparecer ante la Junta para la fecha prevista. Esto puede deberse a una acción disciplinaria reciente, a una participación insuficiente en programas de autoayuda o a terapia, o a algún otro problema que podría dar lugar tanto a la denegación de la libertad condicional como a un largo periodo de espera hasta la siguiente audiencia.

Si la persona elegible para libertad condicional decide no proceder con su audiencia en la fecha programada, tiene tres opciones. Debe hablar de cualquier decisión de reprogramación de su audiencia de libertad condicional con su abogado. Debe presentar el formulario 1003 de la Junta de Audiencias de Libertad Condicional para cancelar la fecha de la audiencia del calendario. Hay tres formas principales de aplazar una audiencia:

1. **Renuncia:** La persona elegible a la libertad condicional puede optar por renunciar a su audiencia durante 1, 2, 4 o 5 años. Esto significa que renuncia al derecho de tener una audiencia y que elige cuánto tiempo (hasta 5 años) hasta la próxima audiencia. Si la Junta recibe el formulario 1003 firmado, al menos 45 días antes de la fecha prevista para la audiencia, se concederá la solicitud de renuncia. Si la Junta lo recibe menos de 45 días antes de la audiencia programada, probablemente denegará la solicitud de renuncia a la audiencia y procederá con la audiencia a menos que la persona elegible para la libertad condicional pueda demostrar una "causa justificada" por la que no lo haya enviado más temprano. Si la persona renuncia a su audiencia, no podrá solicitar posteriormente que se adelante.
2. **Estipulación:** La persona elegible para la libertad condicional puede ofrecer estipular que no es apta para la libertad condicional y solicitar que la Junta programe su próxima audiencia de libertad condicional dentro de 3, 5, 7, 10 o 15 años. Una estipulación es una admisión de que la persona no es apta para la libertad condicional y debe explicar a la Junta por qué no lo es. La admisión de su no idoneidad y la explicación de por qué no es apta pasan a formar parte del expediente para la siguiente audiencia. La persona puede reconocer su no idoneidad en cualquier momento, incluso el mismo día de la audiencia de libertad condicional. Tenga en cuenta que se trata de una oferta de estipulación, que la Junta puede negarse a aceptar. A veces, la Junta cree que la oferta no cubre un período de tiempo lo suficientemente largo, en cuyo caso puede apoyar una estipulación más larga o insistir en seguir adelante con la audiencia. A diferencia de las renunciaciones, si la persona ofrece estipular y la Junta acepta la estipulación, la persona puede posteriormente solicitar que se adelante su próxima audiencia.
3. **Aplazamiento:** La persona elegible para la libertad condicional puede solicitar un aplazamiento de su audiencia para una fecha posterior. Puede solicitarlo en cualquier momento, pero cuanto antes lo haga, mejor. El plazo más corto para un aplazamiento es hasta la "próxima fecha disponible", que suele ser de 4 a 6 meses. La Junta sólo concede aplazamientos en circunstancias extraordinarias; si la persona cree que necesita uno, debe solicitarlo, pero no hay garantía de que se le conceda.

**Resumen de renunciias, estipulaciones y aplazamientos**

<b>Acción</b>	<b>Plazo de la solicitud</b>	<b>Periodo de tiempo antes de la próxima audiencia</b>	<b>Registrado como denegación</b>	<b>Todavía se puede solicitar el adelanto</b>	<b>La Junta también puede hacerlo</b>
Renuncia	Al menos 45 días antes de la audiencia. <b>Excepción:</b> (1) Causa justificada y (2) no podía saber / no sabía 45 días antes.	1, 2, 3, 4 o 5 años	No	No	No
Estipulación	En cualquier momento	3, 5, 7, 10 o 15 años	Sí	Sí	No
Aplazamiento	En cualquier momento	Lo antes posible (normalmente, entre 4 y 6 meses)	No	No (no hay tiempo suficiente para la próxima audiencia)	Sí

**IV. ¿Qué ocurre durante una audiencia de libertad condicional?**

**Sus derechos durante el proceso de audiencia de libertad condicional**

Las personas que cumplen los requisitos para obtener la libertad condicional tienen derecho a asistir a sus audiencias en persona, a contar con la presencia de un abogado, a disponer de adaptaciones razonables, a hacer preguntas, a recibir todos los documentos de la audiencia al menos diez días antes de la audiencia, a que sus casos se examinen individualmente, a recibir una explicación de los motivos de la decisión de la Junta y a recibir una transcripción de la audiencia.

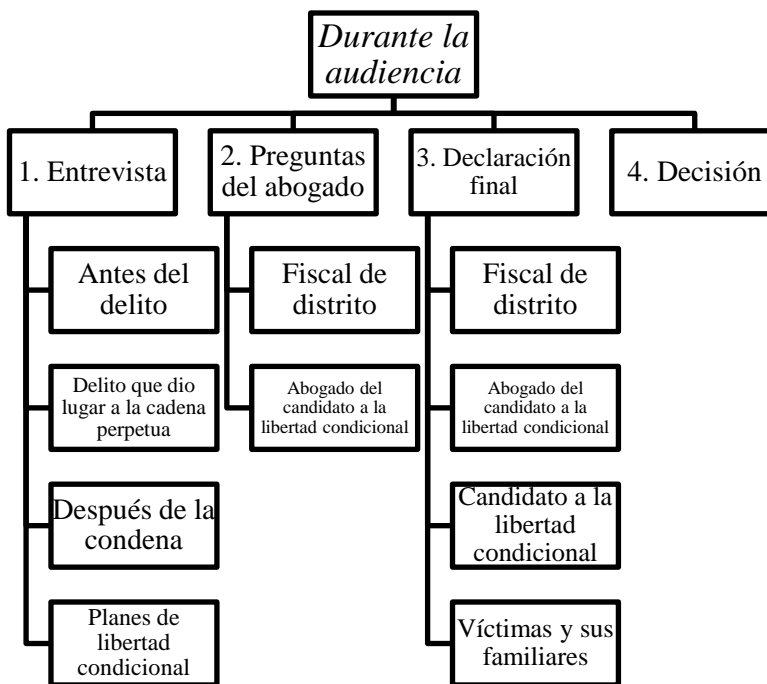
**¿Quién estará presente en la audiencia?**

Las partes que asisten a las audiencias de libertad condicional incluyen a la persona elegible para la libertad condicional, su abogado, un comisionado (a veces dos) y un comisionado adjunto, un representante de la oficina del fiscal de distrito, dos agentes penitenciarios, y las víctimas y / o sus familiares o representantes. La definición de víctima es amplia en este contexto, por lo que puede haber personas inesperadas clasificadas como

víctimas, asistiendo a la audiencia. Los miembros del público también pueden asistir a las audiencias de libertad condicional como observadores, pero no deben tener relación con el solicitante de libertad condicional. Las personas que solicitan la libertad condicional no pueden llamar a testigos ni hacer que asistan sus familiares, a menos que éstos sean también víctimas del delito que dio lugar a la cadena perpetua.

### **¿Qué se discutirá durante la audiencia?**

A diferencia de otras audiencias en las que el abogado es el que más habla, las audiencias de libertad condicional son únicas porque el solicitante a la libertad condicional es el que más habla. Los comisionados le harán una serie de preguntas al solicitante para determinar si la persona es apta para la libertad condicional. Los principales temas discutidos en las audiencias de libertad condicional son los siguientes: la vida de la persona antes del delito que dio lugar a la cadena perpetua; cualquier antecedente penal juvenil o de adulto; el delito que dio lugar a la cadena perpetua y las circunstancias que lo rodearon; la conducta (tanto buena como mala) en prisión; las recientes evaluaciones exhaustivas de riesgos (CRA, por sus siglas en inglés, o evaluaciones psicológicas) preparadas para la Junta de Audiencias de Libertad Condicional (BPH por sus siglas en inglés); y los planes de libertad condicional. Algunos de estos temas resultarán muy personales e invasivos. Es importante que el solicitante a la libertad condicional se prepare emocionalmente y practique estrategias de cuidado personal para permanecer tranquilo y con los pies en la tierra durante todo el proceso.



### **¿Qué busca la Junta para conceder la libertad condicional?**

En general, el solicitante de libertad condicional debe explicar su camino de transformación. Tendrá que explicar quién era en el momento de cometer el delito que dio lugar a la cadena perpetua y qué ha hecho desde entonces para cambiar sus patrones de pensamiento y para cambiar su comportamiento, para convertirse en una persona que no recurrirá a la violencia en el futuro.

Es muy importante que la persona pueda demostrar que ha adquirido una comprensión clara de sus *antecedentes* anteriores al delito que dio lugar a la cadena perpetua (incluidas las relaciones familiares y los antecedentes penales o juveniles), *las circunstancias que llevaron al delito* y cómo se han resuelto y *como puede prevenir una recaída en las circunstancias que le llevaron a* la violencia. Estas circunstancias pueden incluir adicciones, experiencias traumáticas pasadas y otros factores que contribuyeron al estilo de vida en el que se produjo el delito. La capacidad de una persona para comprender y discutir estos factores determina si la Junta considera o no que carece de "discernimiento". Si el solicitante de libertad condicional no comprende estos factores, se le denegará la libertad condicional, independientemente de la cantidad de tiempo que haya cumplido y de lo intachable que sea su expediente disciplinario. Ser capaz de explicar estas circunstancias y estos factores es importante porque la teoría de la Junta es que, a menos que la persona entienda realmente cómo acabó en la situación que dio a cometer ese delito, no podrá demostrar que no volverá a ocurrir.

La persona también debe presentarse a la audiencia con la mentalidad de estar dispuesta a asumir la *responsabilidad por el daño que* ha causado y a comprender el *impacto del delito en las víctimas*. La Junta busca que las personas asuman la responsabilidad de todas las acciones que realizaron antes y durante el delito que dio lugar a la cadena perpetua y de cualquier otro acto delictivo (incluyendo las medidas disciplinarias). Incluso si el solicitante a la libertad condicional no planeó que se sufrieran daños (o daños en la medida en que ocurrieron), el solicitante a la libertad condicional debe estar preparado para explicar cómo sus acciones podrían haber causado y causaron daños.

### **Cómo prepararse para la audiencia**

A continuación, se exponen algunas preguntas específicas que deben explorarse al prepararse para una audiencia de libertad condicional. Los familiares y amigos pueden ayudar a explorar estas áreas. Estos temas tocan áreas que son muy sensibles y pueden llegar hasta el núcleo mismo de lo que dio forma a las decisiones de alguien sobre cómo vivir. Aunque parte de este material pueda parecer "delicado", la exploración de estos asuntos puede tener un impacto muy poderoso en las relaciones de la persona y en su capacidad para demostrar a la Junta lo mucho que ha aprendido y cambiado durante su encarcelamiento.

También es muy probable que este material saque a relucir asuntos sobre los cuales la persona no se sienta cómoda hablando, a menos que sea dentro de una relación confidencial con el abogado que vaya a representarla en su audiencia. Sin embargo, a veces los abogados,



especialmente aquellos designados por el Estado, no están dispuestos a pasar tiempo con su cliente para responder a estas preguntas. Por lo que puede ser útil encontrar a un amigo cercano, un miembro de la familia, un voluntario o un miembro del clero para tratar estas preguntas.

A continuación, figuran algunas preguntas por las cuales uno debe estar preparado y ser capaz de responder durante la audiencia. Sin embargo, estos temas se deben tratar detenidamente. Hay que tomar tiempo para considerar cada tema y los diversos factores que modelaron su vida.

1. ¿Qué factores causales de su infancia / crianza contribuyeron a su delito? Especifique cómo contribuyeron esos factores.

- Un **factor causal** es un "acontecimiento externo" o una experiencia que contribuye a lo que una persona se convierte en un momento dado. Entre los factores causales potenciales se incluyen: el abuso de sustancias, la participación en pandillas, el pensamiento delictivo, la ira que conduce a la violencia, la violencia doméstica, las relaciones malsanas y la codependencia. A veces se desarrollan en respuesta a acontecimientos traumáticos como el abandono, el rechazo, el abuso (físico, emocional o sexual) o problemas en las relaciones con los padres o con los hermanos.

2. ¿Qué defectos de carácter o rasgos negativos de personalidad contribuyeron a su delito y cómo contribuyeron?

- Un **defecto de carácter o un rasgo negativo de la personalidad** es una forma de ser que puede causar conflictos, delincuencia o violencia. Estos rasgos suelen surgir como respuesta a una necesidad no satisfecha o a una experiencia negativa, pero una vez desarrollados, pueden resultar perjudiciales para la persona que tiene el rasgo negativo y para los demás. Al final de esta guía se incluye una lista de defectos de carácter y de rasgos de carácter negativos comunes.

3. ¿Alguno de esos mismos rasgos de carácter ha contribuido a su mala conducta en prisión (incluidas cosas por las cuales nunca fue atrapado)? Si es el caso, ¿cómo?

4. ¿Qué sabe del impacto que sus acciones tuvieron en la víctima (o en las víctimas) de su delito o en las víctimas de otras conductas indebidas, y cómo ha intentado reparar el daño?

5. ¿Cómo ha abordado los factores de su infancia / crianza y los rasgos de su carácter desde que está en prisión?

6. ¿Qué herramientas o mecanismos de superación tiene ahora y no tenía en el momento del delito (o en el momento de la mala conducta en prisión), y hay programas específicos a los que atribuya la adquisición de esos mecanismos de superación?

- **Los mecanismos de superación** son las herramientas que una persona utiliza para hacer frente a factores desencadenantes difíciles o estresantes con el fin de evitar una recaída en un comportamiento negativo como el consumo de sustancias, el pensamiento delictivo o la ira que conduce a la violencia. Los mecanismos de superación son acciones específicas que una persona realiza cuando experimenta un factor desencadenante interno o externo. Unos mecanismos de superación saludables pueden ayudar a las personas a dominar los acontecimientos estresantes, mientras les permiten mantener su salud emocional y su bienestar. Ejemplos de mecanismos de superación saludables son hacer ejercicio, escribir un diario, meditar, realizar ejercicios de respiración, buscar apoyo en otra persona o mantenerse conectado a prácticas espirituales.

7. ¿Qué retos espera encontrar al obtener la libertad condicional?

8. ¿Cómo sus planes de libertad condicional y su red de apoyo le ayudarán a afrontar esos retos?

- **Los planes de libertad condicional** son planes detallados en los que los solicitantes de libertad condicional describen cómo será su vida después de haber sido puestos en libertad condicional. La Junta espera que se tengan planes realistas, detallados y bien pensados que incluyan dónde vivirá el individuo, cómo se mantendrá económicamente, y cómo garantizará que no recaerá y que no volverá a cometer los comportamientos que le llevaron a prisión. En los planes de libertad condicional de una persona, la Junta presta especial atención a los arreglos de vivienda, a las oportunidades de empleo, a la asistencia continua a programas tras la puesta en libertad y a la red de apoyo.

9. ¿Qué patrones específicos de conducta necesita para evitar recaer y cómo evitará recaer? Incluya señales de comportamientos alarmantes o factores desencadenantes específicos, así como sus mecanismos de superación en respuesta a esas señales de comportamientos alarmantes o a esos factores desencadenantes. Identifique cuáles de esos factores desencadenantes o de esas señales de comportamientos alarmantes tienen una relación con personas, lugares y cosas (externos) y cuáles tienen una relación con sus propios pensamientos, sentimientos y rasgos de carácter (internos).

- **Los desencadenantes externos** son circunstancias externas y situaciones del entorno de una persona que pueden provocar una recaída en un comportamiento negativo (o perjudicial). Los factores desencadenantes externos suelen ser, entre otros: personas, entornos, situaciones o cosas asociadas con un comportamiento

negativo. Por ejemplo, el olor del cannabis puede recordar a una persona con un trastorno por consumo de sustancias, a su anterior consumo de cannabis, lo que hace que quiera volver a consumirlo. Los factores desencadenantes externos también pueden estar asociados a un trauma. Por ejemplo, algo tan sutil como el sonido de una lata de aluminio que se abre, puede desencadenar recuerdos de un adulto que solía abrir una lata de cerveza antes de cometer un maltrato infantil.

- **Los factores desencadenantes internos** son pensamientos y sentimientos que se vuelven tan abrumadores que hacen que una persona recurra a su comportamiento negativo (o perjudicial). Los factores desencadenantes internos suelen ser los sentimientos que la persona experimentó durante la infancia y que le impidieron afrontar una situación. Los factores desencadenantes internos más comunes son los sentimientos de: vergüenza, inseguridad, abandono, rechazo, pena y falta de control.

10. ¿Por qué se le denegó la libertad condicional en su audiencia anterior? ¿Qué ha hecho desde entonces para solucionar esos motivos? (Si procede.)

### **Qué presentar a la Junta antes de la audiencia**

Varias semanas antes de la audiencia, el solicitante de libertad condicional debe planear presentar documentos a la Junta, que le ayuden a mostrar su crecimiento personal y su transformación. Por favor, visite nuestra página web o escriba a UnCommon Law para obtener más información sobre lo que deba presentar a la Junta antes de la audiencia. Aquí tiene algunos ejemplos sobre lo que la Junta espera, aunque los solicitantes de libertad condicional no deban limitarse a esta lista:

***Cartas de apoyo:*** Amigos, familiares, empleadores y proveedores de vivienda pueden y deberían presentar cartas a la Junta detallando el apoyo que brindarán al solicitante de libertad condicional. Con sus cartas, los simpatizantes del candidato de libertad condicional pueden demostrar a la Junta dónde su ser querido podrá vivir una vez sea puesto en libertad condicional, dónde se le ofrecerá empleo, dónde podrá participar a cualquier programa de transición necesario (por ejemplo, tratamiento por consumo de drogas o por consumo de alcohol), y cualquier otro apoyo financiero, emocional o espiritual que pueda necesitar.

***Planes de prevención de recaídas:*** Los planes de prevención de recaídas son planes que ayudan a resolver uno de los patrones de pensamiento o uno de los patrones de comportamiento de los solicitantes a la libertad condicional, que contribuyeron al delito que dio lugar a la cadena perpetua, u otros problemas disciplinarios. Algunos de estos patrones pueden ser el abuso de sustancias, la participación en pandillas, el pensamiento delictivo, la ira que conduce a la violencia, la violencia doméstica y otros más. Estos planes deben incluir los factores desencadenantes internos y externos (o señales de comportamiento alarmantes) del comportamiento, los mecanismos de

superación que la persona haya desarrollado para evitar recaídas y las redes de apoyo existentes para ayudar a prevenir recaídas.

***Planes de libertad condicional:*** Un plan de libertad condicional es un plan donde se detalla la vida tras la salida de prisión. Un plan de libertad condicional es importante para demostrar que el solicitante de libertad condicional tiene un plan realista y concreto para reincorporarse a la comunidad de forma segura y con apoyo. Recomendamos incluir las siguientes secciones: (1) una cronología de sus necesidades y objetivos después de la liberación; (2) ofertas de trabajo, cartas de apoyo o investigaciones que expliquen cómo se mantendrá económicamente; (3) planes de vivienda y cartas de aceptación de viviendas de transición; (4) opciones viables de transporte; (5) planes para acceder a servicios y a programas; y (6) una lista de la red de apoyo comunitario de la persona.

***Cartas de arrepentimiento:*** Las cartas de arrepentimiento deben demostrar que el solicitante de libertad condicional entiende el impacto que tienen sus acciones en sus víctimas directas e indirectas. Deben centrarse en expresar remordimiento y empatía en lugar de enumerar los diversos grupos de autoayuda en los que haya participado, explicar su historial social previo al delito que dio lugar a la cadena perpetua o hablar de la persona en la cual se ha convertido. Estas cartas no deben enviarse a las víctimas, sólo a la Junta.

## V. ¿Qué ocurre después de una audiencia de libertad condicional?

### **Cuando se deniega la libertad condicional**

Debido a la aprobación de la Proposición 9 (Ley de Marsy) en 2008, las personas a quienes se les niega la libertad condicional en una audiencia inicial o en una audiencia subsiguiente tendrán otra audiencia programada tres, cinco, siete, diez o quince años después. Sin embargo, es posible adelantar la fecha de una audiencia posterior a través de los procesos de la Junta de revisión administrativa y de la solicitud de adelanto. Para obtener más información sobre lo que ocurre después de que se deniegue la libertad condicional, escriba a UnCommon Law o visite nuestra página web.

### **Cuando se concede la libertad condicional**

En promedio, la Junta concede la libertad condicional en aproximadamente el treinta o el cuarenta por ciento de los casos. Sin embargo, aunque la Junta conceda la libertad condicional a una persona, esto no significa que vaya a ser inmediatamente puesta en libertad condicional, o que la decisión sea definitiva. Esto se debe a que después de la audiencia de libertad condicional, el caso será revisado por la unidad de revisión de decisión de la Junta durante 120 días. Si confirman la fecha, el caso pasa entonces a la oficina del gobernador para una revisión adicional de 30 días. Al final de los 30 días, el gobernador puede revocar la concesión de libertad condicional o mantener la decisión, tras lo cual la persona será puesta

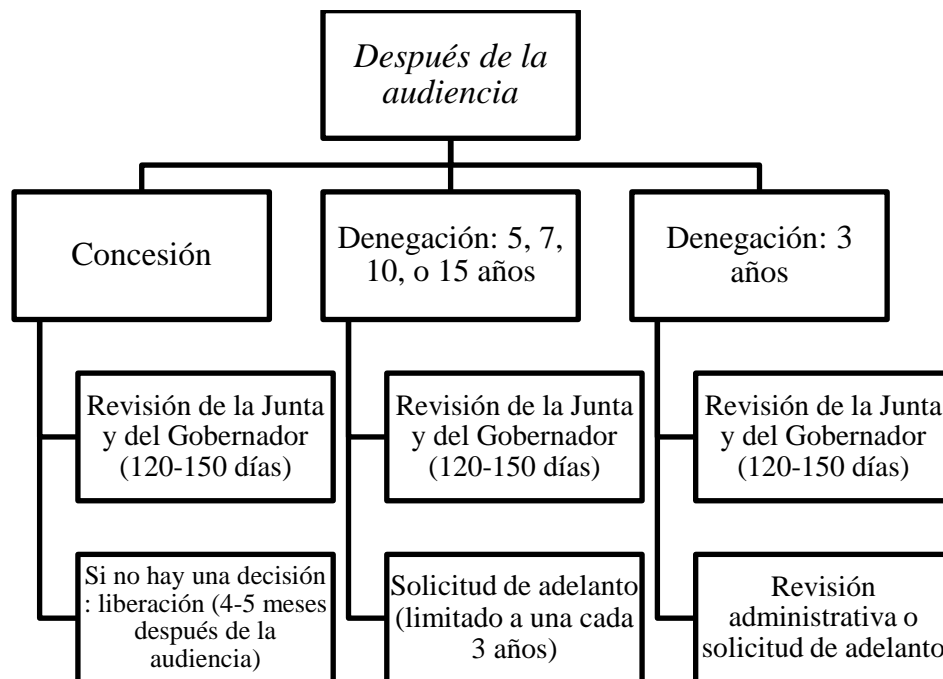
en libertad condicional. (Estos 30 días adicionales de revisión por el gobernador no se aplican a los casos no relacionados al homicidio).

Para los casos que no sean de homicidio, el gobernador no puede revocar directamente una concesión de libertad condicional. En su lugar, lo que puede hacer el gobernador es pedir que la Junta en su totalidad realice una revisión *en banc* en una de las reuniones ejecutivas mensuales de la Junta y que programe una audiencia de rescisión, en la que la concesión de libertad condicional de la persona pueda ser cancelada (rescindida). En estos casos, la revisión del gobernador debe tener lugar dentro de los 120 días siguientes a la audiencia de libertad condicional; no se aplica el período adicional de 30 días.

Si el gobernador revoca la concesión de libertad condicional o si la Junta la cancela, la persona vuelve a entrar en el sistema tradicional de audiencias de consideración de libertad condicional, a menos que, y hasta que, se le conceda de nuevo la libertad condicional. La siguiente audiencia tendrá lugar generalmente 18 meses después de la audiencia en la que se concedió la libertad condicional por última vez. Algunas personas obtienen la libertad condicional varias veces antes de salir definitivamente de prisión. Si desea más información sobre lo que ocurre tras la concesión de libertad condicional, escriba a UnCommon Law o visite nuestra página web.

### **Cuando los comisionados no se ponen de acuerdo**

Si en una audiencia, el comisionado y el comisionado adjunto no se ponen de acuerdo sobre la decisión (decisión dividida), el caso pasa a la Junta en su totalidad en una reunión ejecutiva mensual. Esto se llama una revisión *en banc*, y se requiere una mayoría de votos para que se conceda la libertad condicional a una persona. Los miembros del público pueden asistir a esta audiencia y argumentar su opinión a la Junta. Para obtener más información sobre las decisiones divididas y sobre la revisión *en banc*, escriba a UnCommon Law o visite nuestra página web.



### **Período de revisión**

Como se ha mencionado anteriormente, las concesiones y las denegaciones de libertad condicional no son definitivas hasta pasados 120 días, durante los cuales la Junta y el gobernador revisan la decisión. El gobernador dispone de 30 días adicionales para revisar la decisión en los casos de homicidio. Si un solicitante a la libertad condicional cree que se le denegó la libertad condicional por un error factual o legal, puede presentar una carta de revisión de decisión durante este período de revisión.

### **Revisión administrativa**

Si se denegó la libertad condicional durante un periodo de tres años a un solicitante de libertad condicional, y en su evaluación exhaustiva de riesgos, recibió una puntuación de riesgo "bajo" o "moderado", la Junta realizará automáticamente una revisión administrativa para ver si su próxima fecha de audiencia puede adelantarse a aproximadamente 18 meses en lugar de tres años.

### **Solicitud de adelanto**

Si se denegó la libertad condicional a un solicitante a la libertad condicional, se puede presentar una solicitud de adelanto (PTA, por sus siglas en inglés) ante la Junta para obtener una nueva audiencia más temprano, si puede establecer 1) un cambio de circunstancias o 2) nueva información que establezca una "probabilidad razonable" que el tiempo adicional antes de la próxima fecha de audiencia no sea necesario. (Cal. Code Regs., tit. 15, § 2150-57.) Si la PTA tiene éxito, se adelantará la audiencia a la siguiente duración de denegación más baja

(las duraciones de denegación son 15, 10, 7, 5 y 3 años.) Por ejemplo, si se le denegó a una persona la libertad condicional por un periodo de siete años, una PTA exitosa la presentará ante la Junta tras un periodo de cinco años, porque esa sería el siguiente periodo de denegación de libertad condicional más bajo. Las PTA sólo pueden presentarse una vez cada tres años. Por esa razón, si se denegó la libertad condicional por un periodo de tres años a un solicitante a la libertad condicional, y tiene derecho a una revisión administrativa, es mejor esperar y ver si el caso avanza administrativamente antes de presentar una PTA.

## **VI. Impugnar las decisiones de la BPH ante los tribunales**

En cualquier fase del proceso de consideración de libertad condicional, una persona con derecho a la libertad condicional puede pedir a un tribunal que intervenga y corrija alguna conducta ilegal de la Junta. En los casos contra el gobernador, los tribunales pueden anular la decisión del gobernador y permitir que la persona sea puesta en libertad condicional. En los casos contra la denegación de libertad condicional por parte de la Junta, los tribunales pueden ordenar a la Junta que celebre una nueva audiencia. A lo largo de los años, muchos casos litigados por personas en prisión han ayudado a establecer los límites legales de la conducta de la Junta y de la conducta del gobernador. Algunos casos importantes son: *In re Rosenkrantz* (2002) 29 Cal.4th 616; *In re Dannenberg* (2005) 34 Cal.4th 1061; *In re Lawrence* (2008) 44 Cal.4th 1181; e *In re Shaputis* (2008) 44 Cal.4th 1241. Para obtener resúmenes de estos casos y de otros casos relevantes, escriba a UnCommon Law o visite nuestra página web.







*Nota: La información contenida en este glosario no pretende ser un asesoramiento jurídico en un caso individual. Hay muchas excepciones y variaciones en el proceso de consideración de la libertad condicional. Si tiene preguntas, por favor consulte con un abogado experto en libertad condicional.*

## GLOSARIO DE TÉRMINOS COMUNES

Este glosario pretende ayudarle a entender los términos clave utilizados en el proceso de la Junta de Audiencias de Libertad Condicional de California.

TÉRMINO	DEFINICIÓN
<b>Revisión administrativa</b>	La revisión administrativa es un proceso automático iniciado por la Junta, que puede acortar la denegación de libertad condicional de una persona de un periodo de tres años a un periodo de 18 meses. Si se le deniega la libertad condicional a una persona durante tres años, su evaluación exhaustiva de riesgos (CRA, por sus siglas en inglés) más reciente era de riesgo "bajo" o "moderado", sigue participando a programas y no recibe nuevas medidas disciplinarias. La Junta revisará automáticamente su caso 11 meses después de que se le denegara la libertad condicional. Si la Junta decide adelantar administrativamente la audiencia, la misma se programará 5-6 meses después de la fecha en que se decidió el adelanto. El proceso de revisión administrativa de la Junta, en efecto, convierte las denegaciones de libertad condicional de tres años en denegaciones de libertad condicional de 18 meses.
<b>Abogado designado por la Junta (Panel)</b>	Un abogado designado por la Junta es un abogado que la Junta designa para representar legalmente a los solicitantes de libertad condicional en sus audiencias de libertad condicional. Toda persona que se presenta ante la Junta, tiene derecho a ser representada por un abogado. El Estado ofrecerá los servicios de un abogado si la persona no puede permitirse contratar a su propio abogado. <i>Si desea más información sobre los abogados designados por la Junta, escríbanos y solicite nuestro recurso titulado, "Cómo trabajar con su abogado de libertad condicional".</i>
<b>Junta de Audiencias de Libertad Condicional (Junta)</b>	La Junta de Audiencias de Libertad Condicional de California ("la Junta" o "BPH", por sus siglas en inglés) es una agencia ejecutiva ubicada dentro del Departamento de Correcciones y Rehabilitación de California (CDCR, por sus siglas en inglés) que realiza

	audiencias de libertad condicional para las personas que están actualmente encarceladas y que buscan la libertad condicional.
<b>Factor causante (o determinante)</b>	<p>Un factor causante es un "acontecimiento externo" o una experiencia que contribuye a lo que una persona se convierte en un momento dado. En una audiencia, es importante explicar cómo esos factores externos influyeron en la persona que era usted en el momento del delito que dio lugar a la cadena perpetua.</p> <p>Los factores causantes potenciales incluyen: el abuso de sustancias, la participación en pandillas, el pensamiento delictivo, la ira que conduce a la violencia, la violencia doméstica, las relaciones nocivas y la codependencia. Se desarrollan en respuesta a acontecimientos traumáticos como el abandono, el rechazo, el abuso (físico, emocional o sexual) o problemas en las relaciones con los padres o con los hermanos.</p>
<b>Defectos de carácter / rasgos de carácter negativos</b>	<p>Un defecto de carácter o un rasgo de carácter negativo es una forma de ser que puede causar conflictos, comportamientos dañinos o delictivos, o violencia. Las personas suelen desarrollar rasgos de carácter negativos como respuesta a una necesidad insatisfecha o a un trauma de su pasado, generalmente de su infancia. El rasgo de carácter negativo se desarrolla como una forma de hacer frente a esas necesidades insatisfechas o a esos traumas. Por ejemplo, un niño que sufre muchos abusos puede acabar volviéndose muy agresivo y violento durante la adolescencia para evitar volver a ser víctima de un abuso. Aunque este rasgo de carácter sea negativo y poco saludable, es algo que ayuda a la persona a sentirse más segura en el mundo. Pero al mismo tiempo, este rasgo le hace daño a sí misma y a las personas que la rodean. En la audiencia, es importante explicar (1) cómo y por qué se desarrolló el rasgo de carácter negativo, (2) cómo se manifestó durante el delito que dio lugar a la cadena perpetua y en cualquier medida disciplinaria de la prisión, y (3) qué herramientas la persona ha desarrollado para superar este rasgo de carácter negativo.</p>
<b>Declaración final</b>	<p>Las declaraciones finales son las declaraciones que se hacen hacia el final de una audiencia de libertad condicional. El fiscal de distrito, el abogado de la persona que solicita la libertad condicional, y la persona que solicita la libertad condicional tienen todos el derecho de hacer declaraciones finales. Generalmente, las declaraciones finales se limitan a 10 minutos, pero frecuentemente,</p>

	<p>pueden y deben ser mucho más cortas. Es una buena idea escribir la declaración final antes de la audiencia y leerla en voz alta durante la audiencia.</p>
<b>Comisionado</b>	<p>Un comisionado es una persona nombrada por el gobernador para realizar audiencias de idoneidad para la libertad condicional y audiencias relacionadas. Hay 21 comisionados en la Junta de Audiencias de Libertad Condicional. Los comisionados son nombrados a la Junta de Audiencias de Libertad Condicional por el gobernador y aprobados por el senado del Estado de California por períodos de tres años. Muchos comisionados tienen experiencia como agente del orden público, como agente penitenciario, como guardia de prisiones y como fiscal de distrito.</p>
<b>Entrevista de evaluación exhaustiva de riesgos (CRA, por sus siglas en inglés)</b>	<p>Una entrevista CRA es una entrevista de evaluación realizada por un psicólogo contratado por la Junta de Audiencias de Libertad Condicional. Las entrevistas suelen durar entre 1 y 3 horas. El psicólogo suele hacer preguntas sobre el historial social de la persona, sobre su vida delictiva, sobre factores posteriores a la condena y sobre sus planes de libertad condicional. También realizan evaluaciones psicológicas utilizando diferentes herramientas psicológicas. El objetivo oficial de la entrevista es determinar el riesgo potencial actual que el entrevistado representa, a la hora de cometer actos violentos en el futuro. Se presenta como uno de los tres niveles de la CRA: bajo, moderado o alto en comparación con otras personas con condenas de larga duración y con personas en libertad condicional.</p>
<b>Informe de evaluación exhaustiva de riesgos (CRA, por sus siglas en inglés)</b>	<p>El informe CRA es un informe elaborado por el psicólogo que realizó la entrevista CRA. El informe se basa en la entrevista CRA y en una revisión de los registros penitenciarios de la persona (incluyendo el Sistema Estratégico de Gestión de Delincuentes (SOM, por sus siglas en inglés) y el Expediente Central / "Expediente C"). La Junta utiliza el informe CRA para evaluar la probabilidad que una persona vuelva a cometer actos violentos en el futuro (calificada como baja, moderada o alta por el psicólogo) y para determinar qué factores presentes reducen este riesgo si la persona es puesta en libertad en la comunidad. <i>Si desea más información sobre las CRA, escríbanos y solicite nuestros recursos titulados "Cómo prepararse para una evaluación exhaustiva de riesgos" y "Cómo impugnar una evaluación exhaustiva de riesgos".</i></p>

<b>Mecanismos de superación</b>	Los mecanismos de superación son las herramientas saludables que se utilizan para hacer frente a situaciones estresantes o a factores desencadenantes con el fin de evitar la recaída de un comportamiento negativo, como el consumo de sustancias, el pensamiento delictivo o la ira que conduce a la violencia. Los mecanismos de superación son las acciones específicas que realiza -y que seguirá realizando- cuando experimenta un factor desencadenante interno o externo. Los mecanismos de superación saludables le ayudan a manejar los acontecimientos estresantes mientras mantienen su salud emocional y su bienestar en un buen estado. Algunos ejemplos de mecanismos de superación saludables son: hacer ejercicio, escribir un diario, meditar, realizar ejercicios de respiración, buscar apoyo en otra persona o mantenerse conectado a prácticas espirituales.
<b>Pensamiento delictivo</b>	El pensamiento delictivo es una forma de pensar en la que una persona se autoriza a sí misma, mediante la justificación o la racionalización, a realizar actos delictivos. El pensamiento delictivo no sólo consiste en hacer cosas ilegales o en infringir las normas, también puede manifestarse de formas más sutiles, como saltarse una norma, permitir que alguien en su presencia cometa un delito o tomar un atajo. Los patrones de pensamiento delictivo más habituales son: la postura de la víctima, cuando una persona culpa a los demás de una situación que ella misma ha creado; la postura de la buena persona, cuando una persona justifica su comportamiento delictivo pensando que no es tan malo como el de otras personas o que, en realidad, está haciendo algo bueno; y la postura de la persona única, cuando una persona piensa que nadie más ha vivido algo parecido a lo que ella ha vivido y, que por lo tanto, las normas no se aplican a ella ni a su situación.
<b>Denegación de libertad condicional</b>	La denegación de libertad condicional ocurre cuando la Junta determina que una persona representa un riesgo actual e irrazonable de peligro para la sociedad y que no es apta para la libertad condicional. Al tomar esta decisión, la Junta decide por cuánto tiempo la denegación tendrá efecto. Las denegaciones de libertad condicional duran tres, cinco, siete, diez o quince años.
<b>Comisionado adjunto</b>	Los comisionados adjuntos son abogados y jueces de derecho administrativo empleados por la Junta de Audiencias de Libertad Condicional. Un comisionado adjunto, junto con un comisionado, forman parte de los paneles de audiencias de libertad condicional para determinar la idoneidad de un individuo para la libertad

	condicional.
<b>Libertad condicional para el adulto mayor</b>	<p>La libertad condicional para el adulto mayor es un programa que ofrece a algunas personas mayores de 50 años que han cumplido 20 años o más de su condena, la oportunidad de presentarse ante la Junta de libertad condicional con consideraciones especiales por su condición de persona mayor. El programa de libertad condicional para el adulto mayor se aplica tanto a personas con condenas indeterminadas como a personas con condenas determinadas, pero no se aplica a personas condenadas a cadena perpetua sin derecho a libertad condicional, ni a personas condenadas a muerte.</p> <p>Se aplican los mismos procedimientos generales y las mismas normas legales en las audiencias regulares de idoneidad de libertad condicional y en las audiencias de libertad condicional para el adulto mayor, pero para todas las audiencias de libertad condicional para el adulto mayor, la Junta debe considerar cómo la edad, el tiempo cumplido, y la disminución de la condición física, si alguna, han reducido el riesgo de violencia futura de la persona mayor. Los psicólogos de la Junta también deben tener en cuenta la elegibilidad de una persona para la libertad condicional para el adulto mayor, al realizar su evaluación exhaustiva de riesgos (CRA, por sus siglas en inglés). Una vez que una persona sea elegible para la libertad condicional para el adulto mayor, su condición de persona mayor debe ser considerada en todas sus audiencias de libertad condicional y en todas sus CRA restantes.</p>
<b>Factores desencadenantes externos</b>	<p>Los factores desencadenantes externos son situaciones o circunstancias que pueden provocar una recaída en un comportamiento negativo. A veces, los factores desencadenantes externos son entornos, personas o lugares que le recuerdan el comportamiento negativo. Los factores desencadenantes externos más comunes son: personas con las cuales solía tener el comportamiento negativo, entornos en los que solía tener el comportamiento negativo, situaciones que le hacen pensar o desear tener el comportamiento negativo, o cosas asociadas con el comportamiento negativo. Por ejemplo, para alguien con un trastorno por consumo de sustancias, el olor del cannabis puede recordar su anterior consumo de cannabis, lo que hace que quiera volver a consumirlo. Los factores desencadenantes externos también pueden estar asociados a traumas o a situaciones externas en las que pueden surgir sus factores desencadenantes internos. Por ejemplo, alguien a quien sus padres le gritaban antes de maltratarle</p>

	físicamente, puede crecer asociando el hecho de que le griten con la vergüenza, la rabia y / o la impotencia y, por lo tanto, puede ser más propenso a reaccionar a los gritos con violencia física.
<b>Mentalidad de pandilla</b>	La mentalidad de pandilla es una forma de pensar moldeada por los valores, por las creencias y por los códigos de las pandillas. Puede tener sus raíces en el trauma experimentado en las comunidades que sufren pobreza, racismo, drogas y violencia (tanto interpersonal como estatal). Hay muchas formas diferentes de mentalidad de pandilla, pero en general, la mentalidad de pandilla apoya la creencia que el delito y la violencia forman el procedimiento par obtener poder, control y estatus, tanto dentro como fuera de la pandilla.
<b>Factores desencadenantes internos</b>	Los factores desencadenantes internos son pensamientos y sentimientos que se vuelven tan abrumadores que hacen que una persona recurra a su comportamiento negativo para superar la situación. Los factores desencadenantes internos suelen ser sentimientos muy dolorosos que alguien experimentó durante la infancia y que le impidieron afrontar la situación de forma sana o positiva. Una forma de pensar en los factores desencadenantes internos es que son los sentimientos difíciles que le llevaron a desarrollar el comportamiento negativo. Puede empezar a pensar en sus factores desencadenantes internos respondiendo a la siguiente pregunta: ¿Cuáles eran los sentimientos y los pensamientos dolorosos a los que intentaba enfrentarse o de los que intentaba escapar teniendo el comportamiento negativo? Los factores desencadenantes internos más comunes son los sentimientos de: vergüenza, inseguridad, abandono, rechazo, pena y falta de control.
<b>Discernimiento</b>	No existe una definición legal de discernimiento en ningún reglamento o estatuto relacionado con la libertad condicional. Sin embargo, el discernimiento es un factor clave en el que se basa la Junta para determinar si una persona es apta para la libertad condicional. Lo mas cerca que tenemos de una definición de discernimiento se dio en el caso <i>In re Shaputis</i> (2011) 53 Cal.4th 192. En <i>Shaputis</i> , el tribunal definió que al determinar el discernimiento, la Junta puede considerar la actitud pasada y presente hacia el crimen del solicitante de libertad condicional, la presencia de remordimiento, y su comprensión de la naturaleza y de la magnitud del delito. <i>Si desea más información sobre la definición del discernimiento, escribanos y solicite nuestro recurso</i>

	<i>titulado "Preguntas de preparación para la libertad condicional".</i>
<b>Planes de libertad condicional</b>	<p>Los planes de libertad condicional son planes detallados en los que los solicitantes de libertad condicional describen cómo será su vida después de haber sido puestos en libertad condicional. La Junta espera que se tengan planes realistas, detallados y bien pensados que incluyan dónde vivirá el individuo, cómo se mantendrá económicamente, y cómo garantizará que no recaerá y que no volverá a cometer los comportamientos que le llevaron a prisión. En los planes de libertad condicional de una persona, la Junta presta especial atención a los arreglos de vivienda, a las oportunidades de empleo, a la asistencia continua a programas tras la puesta en libertad y a la red de apoyo. Los planes de libertad condicional deben presentarse a la Junta antes de una audiencia de libertad condicional, cuando sea posible. <i>Si desea más información sobre los planes de libertad condicional, escríbanos y solicite nuestro recurso titulado "Cómo redactar un plan de libertad condicional".</i></p>
<b>Solicitud de adelanto (PTA, por sus siglas en inglés)</b>	<p>Una solicitud de adelanto (PTA o 1045A) es una manera para aquellos que se vieron denegados la libertad condicional, por cualquier período de tiempo, a potencialmente volver a presentarse ante la Junta, antes de que se acabe su periodo de denegación de libertad condicional. Una PTA debe demostrar un cambio en las circunstancias, o nueva información que presente una probabilidad razonable (práctica / realista) de que más años de encarcelamiento no sean necesarios antes de su próxima audiencia de libertad condicional. Una PTA sólo puede presentarse una vez cada tres años. Por esta razón, si a alguien se le negó la libertad condicional durante tres años, es mejor esperar hasta que el proceso de revisión administrativa se haya completado antes de presentar una PTA, para no desperdiciar una oportunidad de PTA. Si se presenta una PTA y se concede, generalmente la Junta reduce el periodo de denegación de la libertad condicional a la siguiente duración más baja de denegación de la libertad condicional. Por ejemplo, una denegación de libertad condicional por un periodo de cinco años se convierte en una denegación de libertad condicional por un periodo de tres años, o una denegación de libertad condicional por un periodo de siete años se convierte en una denegación de libertad condicional por un periodo de cinco años. <i>Si desea más información sobre las PTA, escríbanos y solicite nuestro recurso titulado "Cómo redactar una solicitud de adelanto".</i></p>

<b>Factores posteriores a la condena</b>	Los factores posteriores a la condena incluyen <i>todo</i> , desde el momento en que se cometió el delito hasta la presente audiencia de idoneidad. Abarca todos los programas, el historial disciplinario, la educación y el historial laboral de una persona mientras estuvo encarcelada.
<b>Aplazamiento</b>	Un aplazamiento es cuando la audiencia de un individuo se retrasa y se establece una fecha futura. La Junta puede aplazar una audiencia por iniciativa propia o a por la solicitud de una persona. La Junta sólo puede aplazar una audiencia debido a: (1) la falta de disponibilidad del panel de la audiencia, (2) la ausencia de documentos o de ajustes, o la falta de puntualidad para preparar documentos o ajustes para el solicitante de libertad condicional, o (3) por "exigencias", o circunstancias apremiantes como emergencias institucionales o causa de enfermedad. Una persona puede solicitar un aplazamiento por otras razones si puede demostrar: (1) una buena causa (incapacidad para obtener documentos o información a pesar de sus esfuerzos diligentes), y (2) no sabía y no podía haber sabido la necesidad de un aplazamiento antes del momento en que lo solicitó. Los aplazamientos pueden ocurrir el mismo día de la audiencia, o a veces se solicitan con días o semanas de antelación. En la mayoría de los casos, los aplazamientos son iniciados por la Junta, para emergencias.
<b>Plan de prevención de recaídas (RPP, por sus siglas en inglés)</b>	Un plan de prevención de recaídas (RPP, por sus siglas en inglés) es un documento escrito que detalla el plan de un solicitante de libertad condicional para evitar recaer en un determinado comportamiento negativo, como el pensamiento delictivo o la ira que conduce a la violencia, que estaba presente cuando cometió el delito que dio lugar a la cadena perpetua u otra falta disciplinaria. Aunque la Junta no exige un RPP, puede ser un documento muy importante para que una persona demuestre que es consciente de sus factores desencadenantes, así como su capacidad para superarlos de forma saludable. Un RPP debe demostrar a la Junta que la persona ha reflexionado sobre sus formas de pensar y / o sobre sus comportamientos problemáticos pasados y, que ahora tiene habilidades de superación para evitar volver a esos pensamientos y comportamientos negativos, en el futuro, tanto mientras esté en prisión como si es puesta en libertad condicional. Puede ser muy impactante preparar un RPP para cada comportamiento negativo. Lo mejor es que las personas lleven sus RPP a su entrevista CRA, y que lo presenten a la Junta antes o



	<p>durante una audiencia de consideración de libertad condicional.</p> <p>Aunque muchas personas sólo entienden la recaída en el contexto del consumo de sustancias, en realidad, su definición es mucho más amplia que eso. Las personas pueden recaer en cualquier comportamiento negativo del pasado, como la violencia, el pensamiento delictivo, la ira que conduce a la violencia, la mentalidad de pandilla o la violencia doméstica. <i>Si desea más información sobre los RPP, escríbanos y solicite nuestro recurso titulado "Cómo redactar un plan de prevención de recaídas".</i></p>
<b>Carta de remordimiento</b>	<p>Una carta de remordimiento es una carta escrita a la víctima / sobreviviente, a su familia y a cualquier otra persona que haya sido perjudicada por las acciones de un individuo. Una carta de remordimiento es una oportunidad para que la persona que causó el daño, se disculpe y exprese su remordimiento o arrepentimiento. Sin embargo, las cartas de remordimiento no deben mandarse a la víctima / sobreviviente, ni a su familia. Aunque las personas pueden presentar cartas de remordimiento a la Junta para su consideración en la audiencia, es importante que la carta sea una expresión auténtica de empatía y no sólo algo que fue escrito para su audiencia de libertad condicional. <i>Si desea más información sobre las cartas de remordimiento, escríbanos y solicite nuestro recurso titulado "Cómo escribir una carta de remordimiento".</i></p>
<b>Historial social</b>	<p>El historial social de una persona incluye todas las experiencias y todos los acontecimientos de su vida, anteriores al delito que dieron lugar a la cadena perpetua, incluyendo su infancia y su juventud. La Junta tiene un interés específico hacia los acontecimientos que moldearon a la persona y la convirtieron en lo que era en el momento del delito que dio lugar a la cadena perpetua, lo que frecuentemente implica una discusión sobre los acontecimientos más difíciles que el individuo ha experimentado. El historial social de una persona puede incluir experiencias traumáticas como el abandono, el rechazo, el abuso (físico, emocional o sexual) o problemas de relación con los padres o con los hermanos.</p>
<b>Estipulación</b>	<p>Una estipulación de no idoneidad o estipulación, es cuando la persona elegible para libertad condicional especifica que <i>no</i> es apta para libertad condicional y solicita que la Junta programe su próxima audiencia de libertad condicional dentro de 3, 5, 7, 10 o 15 años. Las estipulaciones son simplemente ofertas, por lo que la</p>

	<p>Junta debe aceptar la oferta de un individuo de estipular que no es apto durante un periodo de tiempo determinado. Frecuentemente, la Junta exige a la persona que estipula, que exponga en el acta, sus razones para la estipulación, durante el tiempo de audiencia programado. Luego, la Junta decide si piensa que la duración de la denegación de libertad condicional solicitada es adecuada. Debido a que una estipulación es, en definitiva, una denegación de libertad condicional, un individuo puede solicitar más tarde, que su fecha de audiencia sea adelantada, con una solicitud de adelanto. <i>Si desea obtener más información sobre cómo aplazar su audiencia, escribanos y solicite nuestro recurso titulado, "Resumen del proceso de consideración de libertad condicional de California y cómo prepararse".</i></p>
<p><b>Factores de idoneidad / no idoneidad</b></p>	<p>Los factores de idoneidad y de no idoneidad son los factores que la Junta tiene en cuenta para decidir si concede o no la libertad condicional.</p> <p>Los factores que tienden a demostrar la <i>no idoneidad</i> para la libertad condicional incluyen: (1) el delito que dio lugar al encarcelamiento (número de víctimas, nivel de cálculo y de premeditación, la mutilación de la víctima, el grado de crueldad y de desprecio por el sufrimiento humano, un motivo trivial, etc.); (2) los antecedentes de violencia; (3) un historial social inestable; (4) los delitos sexuales sádicos; (5) los factores psicológicos; y (6) el comportamiento institucional negativo.</p> <p>Los factores que tienden a demostrar la <i>idoneidad</i> para la libertad condicional incluyen: (1) la ausencia de antecedentes juveniles; (2) un historial social estable; (3) signos de remordimiento; (4) el estrés significativo que motivó el delito; (5) el síndrome de la mujer maltratada; (6) la ausencia de antecedentes penales; (7) la edad; (8) la comprensión y los planes de futuro; y (9) el comportamiento institucional positivo.</p> <p>El proceso de idoneidad para la libertad condicional es altamente discrecional, lo que significa que la Junta puede elegir cuánto peso dar a cada factor.</p>
<p><b>Comportamientos negativos</b></p>	<p>Los comportamientos negativos son comportamientos perjudiciales que contribuyeron al delito que dio lugar a la cadena perpetua y / o a otros incidentes disciplinarios. Son comportamientos que una persona quiere arreglar, cambiar y no volver a hacer. Los</p>

	<p>comportamientos negativos deben abordarse, normalmente, en los planes de prevención de recaídas de una persona. Los comportamientos negativos comunes son: la violencia, el uso de sustancias, el pensamiento delictivo, la participación en pandillas, la ira que lleva a la violencia, la violencia doméstica y la violencia sexual.</p>
<p><b>Libertad condicional para menores</b></p>	<p>La libertad condicional para menores ofrece audiencias de libertad condicional para menores a algunas personas que cometieron su delito antes de los 26 años.</p> <p>En las audiencias de libertad condicional para menores, la Junta debe dar gran peso a (1) la "culpabilidad disminuida" de la persona o la responsabilidad reducida por sus acciones, (2) los factores distintivos de la juventud que estuvieron presentes durante el delito, como la presión social, y (3) la evolución y la madurez posteriores de la persona desde que se cometió del delito. Aunque la Junta tenga en cuenta los factores de delincuencia juvenil durante la audiencia, las audiencias de libertad condicional para menores son legalmente muy similares a cualquier otra audiencia de libertad condicional.</p> <p>Junto con la consideración de la juventud de la persona en el momento del delito, una audiencia de libertad condicional para menores puede dar a una persona, la oportunidad de tener una audiencia de libertad condicional, antes de su fecha mínima de elegibilidad para la libertad condicional (MEPD por sus siglas en inglés), si aún no ha alcanzado su MPED.</p>
<p><b>Renuncia</b></p>	<p>Una renuncia es la solicitud de una persona para saltarse su audiencia programada, renunciando a su derecho a la audiencia durante un periodo de uno a cinco años. Las personas pueden renunciar a su derecho a una audiencia por muchos motivos, siempre cuando la solicitud se presente al menos 45 días naturales antes de su audiencia. Si se presenta con menos tiempo de antelación, la solicitud será denegada, a menos que se demuestre una causa justificada y que las razones de la renuncia no hayan podido ser conocidas razonablemente por la persona 45 días antes de la audiencia. Las personas no pueden renunciar a más de tres audiencias de libertad condicional consecutivas. Si una persona decide renunciar a su audiencia, no puede presentar una solicitud de adelanto (PTA, por sus siglas en inglés) para obtener una fecha de audiencia mas temprana.</p>





*Nota: La información contenida en esta guía no pretende ser asesoramiento jurídico en un caso individual. Hay muchas excepciones y variaciones en el proceso de consideración de libertad condicional. Si tiene preguntas, por favor consulte con un abogado experto en libertad condicional.*

## **¿QUÉ OCURRE EL DÍA DE LA AUDIENCIA Y DURANTE LA MISMA?**

El objetivo de esta guía es eliminar parte del misterio de lo que ocurre el día de la audiencia de libertad condicional. Después de leer esta guía, tendrá una idea clara de qué esperar antes, durante y después de su audiencia. Mientras se prepara para la audiencia, tenga en cuenta que el objetivo principal de una audiencia de libertad condicional es que la Junta determine si el candidato a la libertad condicional ha identificado los factores que contribuyeron a sus delitos pasados y si ha tomado las medidas adecuadas mientras estaba encarcelado, para asegurarse que esos factores no contribuyeran a otro delito en el futuro. Llegado el momento, el candidato a la libertad condicional tendrá que explicar cómo ha adquirido valiosas herramientas durante su encarcelamiento, a través de programas de autoayuda y de programas de autoaprendizaje, para asegurarse que estos problemas no le lleven a cometer actos violentos en el futuro. *Si los Comisionados no pueden anotar un par de palabras o frases sinceras que escuchen del candidato a la libertad condicional explicando qué experiencias, pensamientos, sentimientos o temores de sus antecedentes y qué rasgos de carácter contribuyeron al delito, no le concederán la libertad condicional.*

### **I. Audiencias virtuales**

Las audiencias virtuales son una funcionalidad nueva del proceso de libertad condicional de California, hechas necesarias por la propagación del COVID-19 y en conformidad con la Orden Ejecutiva N-36-20 del Gobernador Newsom. La Junta implementó regulaciones de emergencia para celebrar audiencias de idoneidad para la libertad condicional a través de videoconferencia como la principal forma de llevar a cabo audiencias de libertad condicional. La Junta está ahora en el proceso de hacer estas regulaciones permanentes, lo que significa que la mayoría de las audiencias de libertad condicional se llevarán a cabo virtualmente, a menos que se aplique una excepción. Si su audiencia se lleva a cabo a través de videoconferencia, los comisionados, el fiscal de distrito, y las víctimas o familiares, comparecerán virtualmente; sin embargo, su abogado puede estar físicamente presente en la sala de audiencias para satisfacer su derecho a la confidencialidad durante la audiencia. Lo que se puede esperar el día de una audiencia virtual es muy similar a lo que se puede esperar en una audiencia en persona.

### **II. Antes de que se inicie la audiencia**

Típicamente, la Junta programa tres audiencias al día, que se llevan a cabo a las 8:30 a.m., a las 10:30 a.m., y a la 1:30 p.m. Mientras que la primera audiencia por lo general comienza cerca de la hora designada, las audiencias programadas más tarde en el día se

retrasan regularmente. Para una audiencia programada a las 8:30 a.m., el candidato a la libertad condicional será probablemente llevado al área de la Junta entre las 7:30 a.m. y las 8 a.m. La Junta y su abogado pueden reunirse alrededor de las 8 a.m. o de las 8:15 a.m. para repasar cualquier asunto de última hora antes de la audiencia. Si su abogado comparece virtualmente, podrá brevemente comunicarse con él por una línea telefónica confidencial. Lamentablemente, algunas prisiones no ofrecen un espacio de reunión confidencial antes de la audiencia, así que no planee discutir ningún asunto importante en ese momento. Es probable que la audiencia comience sobre las 8:40 a.m. o sobre las 8:45 a.m. y que dure aproximadamente tres horas, aunque algunas audiencias duren mucho más tiempo.

En muchos casos, un representante de la Oficina del Fiscal estará presente en la audiencia, y a veces la persona herida en el crimen y / o sus familiares participarán, ya sea en persona o por videoconferencia. Todas estas personas, junto con el Comisionado y el Subcomisionado, ya estarán sentados o presentes en la videoconferencia cuando el candidato a la libertad condicional y su abogado entren en la sala de audiencia física o virtual.

### **III. Inicio de la audiencia**

Una vez que todos estén en la sala de audiencia física o virtual, el Comisionado Presidente abordará los **asuntos preliminares y logísticos**. Esto incluye explicar el proceso de la audiencia, identificar a todas las personas presentes para el registro, y determinar si el candidato a la libertad condicional tiene alguna discapacidad que requiera ajustes durante la audiencia.

Además, el Comisionado **confirmará que se han satisfecho los derechos del candidato a la libertad condicional**. Esto incluye el derecho a reunirse con un asesor correccional, quien le notificó de sus derechos en la audiencia y le dio la oportunidad de revisar el Expediente Central (*Olson Review*), así como el derecho a un abogado, quien le informó de los procedimientos y de los derechos de la audiencia.

A continuación, el Comisario confirmará que todas las partes han recibido el **Paquete Principal de 65 días** y el **Paquete Principal de 10 días**. También preguntarán si el abogado tiene alguna **oposición preliminar** y si hay **documentos adicionales que presentar**.

**Consejo profesional:** Este es el momento adecuado para plantear cualquier oposición a la evaluación exhaustiva de riesgos (CRA, por sus siglas en inglés) y para presentar cartas de apoyo, escritos o documentos adicionales de última hora.

A veces, el Comisionado preguntará si el candidato a la libertad condicional hablará con ellos durante la audiencia, sobre el delito y sobre todos los demás temas. Tras la confirmación del abogado, el Comisionado **tomará el juramento del candidato a la**

**libertad condicional.** Generalmente, el Comisionado se limita a tomar el juramento de la persona sin preguntarle si responderá a las preguntas en el acta.

Antes de empezar a hacer preguntas, el Comisionado **adoptará una versión de los hechos del caso.** Pueden usar el informe del agente de libertad condicional, el dictamen del Tribunal de Apelación que confirma la condena o la versión de los hechos que figura en la CRA. El Comisionado leerá los hechos y las declaraciones en el expediente o declarará que está incorporando esos documentos "por referencia".

#### **IV. Preguntas de la Junta**

La mayoría de las preguntas durante la audiencia se dirigirán al candidato a la libertad condicional, más que al abogado. Normalmente, el Comisionado comienza preguntando sobre los **factores previos a la condena.** Esto incluye preguntas sobre la familia, la educación, la escuela, la violencia, las pandillas, el abuso de sustancias o el abuso de alcohol, y el divorcio o la separación de los padres. Para guiar la conversación, el Comisionado se basa en lo que está escrito en la CRA más reciente sobre estos temas, y el candidato a la libertad condicional y / o su abogado deben estar preparados para corregir cualquier error. El Comisionado también preguntará sobre antecedentes penales, incluyendo arrestos o condenas juveniles y / o arrestos o condenas para adultos. También puede preguntar si el candidato a la libertad condicional ha cometido alguna vez delitos por los cuales nunca haya sido detenido. Por lo general, no perjudica admitir estas cosas en este momento, siempre y cuando no se trate de delitos que potencialmente podrían acarrear una larga condena si son declarados culpables.

A continuación, la Junta revisará los **factores del caso, específicos al delito que dio lugar a la cadena perpetua.** El Comisionado puede preguntar si hay algo que añadir a la versión del delito que han adoptado, o puede hacer preguntas específicas sobre la información del expediente. Muchos Comisionados, sin embargo, pedirán a la persona con derecho a libertad condicional, que describa las circunstancias alrededor del delito. Sea cual sea la forma en que lo planteen, el candidato a la libertad condicional debe estar preparado para contar la historia de lo sucedido. Los Comisionados también pueden intentar determinar los factores específicos que contribuyeron al delito o que lo provocaron. Le pedirán al candidato a la libertad condicional que identifique esos factores, o le pedirán que explique *por qué* ocurrió el delito. Algunos Comisionados simplemente pedirán "discernimiento". **De nuevo: Si los Comisionados no pueden escribir un par de frases que escuchen del candidato a la libertad condicional, explicando qué experiencias, pensamientos, sentimientos, miedos o rasgos de carácter de sus antecedentes que llevaron al delito, no le concederán la libertad condicional.**

Tras la discusión de los factores previos a la condena y del delito que dio lugar a la cadena perpetua, la Junta preguntará sobre los **factores posteriores a la condena.** Esto incluye el trabajo, las tareas educativas y vocacionales, el expediente disciplinario, los

programas de autoayuda y los programas de terapia mientras estaba en prisión. El abogado debe estar familiarizado con el expediente penitenciario de su cliente para asegurarse de que la Junta no pase por alto ningún logro. Esta parte de la audiencia también incluye la discusión de cualquier mala conducta en prisión, como informes de infracción de las normas (RVR, por sus siglas en inglés) (115), cronos de asesoramiento (128A) e información contenida en el expediente confidencial. La Junta esperará oír del candidato a la libertad condicional un nivel de discernimiento y de responsabilidad por estos incidentes similar al del delito que dio lugar a la cadena perpetua.

Durante esta parte de la audiencia, la Junta también revisará **los planes de libertad condicional**. Esto incluye arreglos de vivienda, oportunidades de empleo, programas continuos de autoayuda y cartas de apoyo. Si la persona elegible para la libertad condicional no tiene una oferta firme de trabajo, debe estar preparada para discutir cómo utilizará las habilidades vocacionales que ha obtenido. Aunque la Junta generalmente prefiere que las personas sean liberadas en un programa de transición, esto no es un requisito. Aunque tengan un programa de transición que ofrezca residencia, deben explicar dónde piensan vivir después de los seis meses a un año que permanecerían en el programa residencial.

Durante el interrogatorio de la Junta, recuerde que **ésta es la audiencia del candidato a la libertad condicional y que esa es su oportunidad de contar su historia**. Es decir, mientras la Junta hace las preguntas, se *trata del candidato a la libertad condicional y de su vida*. Se deben evitar las respuestas simples como "sí" o "no" y tomarse el tiempo para explicar -en el tiempo adecuado- cómo han cambiado durante su encarcelamiento. Explicar las cosas *en el tiempo adecuado* significa simplemente que el candidato a la libertad condicional no debe omitir una discusión dolorosa o embarazosa de cosas del pasado en favor de centrarse en lo mucho que han cambiado. Al contrario, la Junta está más preocupada por su capacidad para hablar honestamente y abiertamente sobre las experiencias del pasado.

**Consejo profesional:** Al concluir las preguntas de la Junta, típicamente después de discutir los planes de libertad condicional o de la CRA, el abogado debe considerar **solicitar un receso** (a menos que haya habido uno recientemente) para revisar los asuntos que probablemente se plantearán en las preguntas aclaratorias del Fiscal de Distrito o del abogado del candidato a la libertad condicional.

**Consejo profesional:** A lo largo de la audiencia, el candidato a la libertad condicional y su abogado tendrán la oportunidad de hablar durante los recesos que se convoquen (ya sea para ir al baño, para deliberaciones o por cualquier otro motivo).

## V. Interrogatorio de los abogados

Una vez que la Junta haya terminado su interrogatorio, el **representante del Fiscal de Distrito tiene la oportunidad de hacer preguntas** y aclarar asuntos para que consten en



acta. El fiscal dirigirá su pregunta al jurado, y los comisionados decidirán si plantear la pregunta al candidato a la libertad condicional. Los clientes deben recordar hacer una pausa después de que el fiscal haga cada pregunta, porque el jurado puede querer reformular la pregunta del fiscal, decidir no hacer la pregunta, o responder a la pregunta ellos mismos según el testimonio anterior a la audiencia del candidato a la libertad condicional. El abogado también puede oponerse a la pregunta, responder o aconsejar al cliente que no responda.

Una vez que el fiscal haya terminado de hacer preguntas, **el abogado del candidato a la libertad condicional tendrá la oportunidad de hacer preguntas.** El abogado debe utilizar este tiempo para volver a cualquier pregunta que puede haber dado problemas al candidato a la libertad condicional, antes en la audiencia. El abogado también debe tener una lista corta de temas que sabe que el candidato a la libertad condicional necesita discutir para demostrar remordimiento, aceptación de responsabilidad, y comprensión del crimen. Si alguno de esos temas no se ha abordado plenamente, debe aprovechar esta oportunidad para hacer una pregunta que permita al candidato a la libertad condicional compartir esa información. No debe haber preguntas sorpresa para el candidato a la libertad condicional.

## **VI. Declaraciones finales**

Después de aclarar las preguntas, **el fiscal hará una declaración final.** Probablemente se centrará en el delito que dio lugar a la cadena perpetua y en cualquier intento anterior de eludir responsabilidad. Además, el fiscal destacará cualquier declaración preocupante en la CRA o en el testimonio de la audiencia en un esfuerzo por conectar los factores históricos en torno al crimen con alguna prueba actual de peligrosidad. Los abogados deben aconsejar a sus clientes que no reaccionen visualmente ni verbalmente a lo que diga el fiscal.

Después de la declaración final del fiscal, **el abogado del candidato a la libertad condicional tendrá la oportunidad de hacer una declaración final,** que no debe durar más de diez minutos (algunos Comisionados aplican estrictamente un límite de tiempo). El abogado debe destacar las razones más notables por las que considera al candidato apto para la libertad condicional. Esto generalmente implica recordar a la Junta el testimonio convincente que acaban de escuchar del candidato a la libertad condicional, y abordar cualquier preocupación planteada por jurados en audiencias anteriores o en la CRA. Aunque el abogado ya debe haber establecido su argumento antes del día de la audiencia, también tendrá que estar preparado para responder a los asuntos que han surgido durante la audiencia. Por ejemplo, puede que tenga que aclarar declaraciones del cliente o aportar documentos para resolver un asunto controvertido que haya surgido durante la audiencia. Además, puede que tengan que refutar las alegaciones formuladas por el fiscal en su alegato final.

A continuación, **el candidato a la libertad condicional tiene la oportunidad de hacer una declaración final.** La declaración final debe limitarse a expresar el remordimiento por el daño que causó a la víctima y a su familia. Es normal que las personas

lean una declaración que han preparado previamente porque les ayuda a mantener la concentración y a hablar con claridad. La declaración final no debe responder a nada de lo que el fiscal haya dicho durante sus preguntas o durante su declaración final; ese es el trabajo y la responsabilidad del abogado.

**Si la persona perjudicada por el delito o su representante** está presente, se le dará la oportunidad de hablar con la Junta sobre el impacto del delito y si cree que el candidato a la libertad condicional deba permanecer en prisión. El candidato a la libertad condicional y su abogado no pueden hacer más declaraciones u oposiciones después de que las víctimas o sus representantes hayan terminado de hablar. Aunque a los abogados no se les permite oponerse a (o interrumpir) las declaraciones de las víctimas, puede que necesiten encontrar una manera de plantear oposiciones al fiscal y a los comisionados durante una pausa en el procedimiento.

## **VII. Deliberación y decisión**

Tras las declaraciones finales, los Comisionados se reunirán en privado mientras deliberen sobre la concesión o la denegación de libertad condicional. La deliberación suele durar entre 20 minutos y una hora. Una vez finalizada la deliberación, llamarán a todos en la sala de audiencias física o virtual para leer su decisión. Concederán o denegarán la libertad condicional y fijarán la próxima audiencia para 3, 5, 7, 10 o 15 años más tarde.

## **VIII. Después de la decisión**

El candidato a la libertad condicional y su abogado tendrán unos minutos después de la decisión para discutir los próximos pasos, que la decisión sea conceder o denegar la libertad condicional. Si se niega la libertad condicional, las opciones para impugnar la decisión incluyen la búsqueda de un alivio informal a través del proceso de Revisión de Decisiones de la Junta (un tipo de apelación informal); la búsqueda de un alivio formal de los tribunales (mediante una petición de hábeas corpus); o centrarse en abordar las preocupaciones expresadas por la Junta en la preparación de la próxima audiencia de libertad condicional.

Después de aproximadamente 30 días, se enviará a la persona elegible a libertad condicional una transcripción completa de la audiencia. En ese momento, la transcripción también se pondrá a disposición del público que la solicite a través de la página web de la Junta.



*Nota: La información contenida en esta guía no pretende ser un asesoramiento jurídico en un caso individual. Hay muchas excepciones y variaciones en el proceso de consideración de libertad condicional. Si tiene preguntas, por favor consulte con un abogado experto en libertad condicional.*

## **QUÉ ESPERAR DE SU AUDIENCIA DE LIBERTAD CONDICIONAL VIRTUAL**

Las audiencias virtuales son un nuevo recurso del proceso de libertad condicional de California, hecho necesario por la difusión del COVID-19. Las audiencias de libertad condicional y las audiencias de idoneidad para la libertad condicional se celebran por videoconferencia y por conferencia telefónica en virtud de la orden ejecutiva del Gobernador Newsom (N-36-20). Esperamos que esto siga así durante al menos uno o dos meses más, y posiblemente más.

El uso de la tecnología durante una audiencia de libertad condicional virtual puede ser estresante. Por lo tanto, esperamos que esta guía le ayude a entender lo que puede esperar. Aunque las audiencias virtuales pueden parecer menos íntimas que las audiencias en persona, todavía no hemos observado ningún cambio en las tasas de resultados de las audiencias. Por lo general, la Junta está aplicando la misma ley que antes, sin ninguna consideración especial para los factores relacionados al COVID-19.

Aunque esta audiencia virtual puede ser más breve que una audiencia en persona, es importante tener en cuenta que **se aplican todos los mismos derechos y privilegios, como el derecho a consultar confidencialmente a su abogado.**

### **I. Preguntas y respuestas sobre la audiencia de libertad condicional virtual**

**¿Qué puedo esperar antes de que comience la audiencia?** Cuando la audiencia esté a punto de comenzar, un agente le acompañará a la sala de audiencias. La televisión o la pantalla del ordenador ya estará preparada para usted. Su abogado puede y debe planear una llamada telefónica confidencial con usted al menos unos minutos antes de la audiencia. Esto se suma a las llamadas telefónicas que el abogado debe planear durante los meses previos a la audiencia.

**¿Qué puedo esperar al inicio de la audiencia?** Al inicio de la audiencia, la Junta le preguntará si renuncia a su derecho a tener una audiencia en persona. Si desea tener una audiencia en persona, hágaselo saber a los comisionados y su audiencia será reprogramada para otra fecha ulterior. Esto podría significar que tenga que esperar hasta seis meses para que se programe su próxima audiencia. Si desea seguir adelante con la audiencia por videoconferencia, hágales saber que renuncia a su derecho a una audiencia en persona. Los comisionados también le preguntarán si acepta que la presencia de su abogado por videoconferencia satisface su derecho a tener un abogado. De nuevo, si desea tener la presencia de un abogado en persona, hágaselo saber a los comisionados y su audiencia será reprogramada. Esto podría significar que tenga que esperar hasta seis meses para que se

programe su próxima audiencia. Si desea seguir adelante con la presencia de su abogado por videoconferencia, hágales saber que usted renuncia a su derecho a tener un abogado presente en persona.

En algunos casos, es posible que desee presentar documentos a la Junta el día de la audiencia. La Junta no ha explicado públicamente cómo los comisionados aceptarán los documentos el día de la audiencia. A falta de orientaciones, le recomendamos que informe a su abogado antes de la audiencia, y que informe a los comisionados al inicio de la audiencia, sobre los documentos que tiene que presentar y le recomendamos que lea claramente en el acta los títulos de todos los documentos escritos, así como los nombres y las fechas de cualquier carta de apoyo adicional. Esto ayudará a crear un registro de los documentos que ha preparado. Para evitar este problema, le recomendamos que envíe los documentos que desee presentar tanto a su abogado como a la Junta con mucha antelación a la audiencia (al menos tres semanas). Puede enviar los documentos a la Junta a la dirección siguiente: Board of Parole Hearings, Post Office Box 4036, Sacramento, CA 95812-4036.

**¿Cómo me oirán los comisionados?** La pantalla tendrá un micrófono incorporado para poder transmitir su voz, o estará separado. Debe preguntar al agente si sabe dónde está ubicado el micrófono para asegurarse de hablar en la buena dirección.

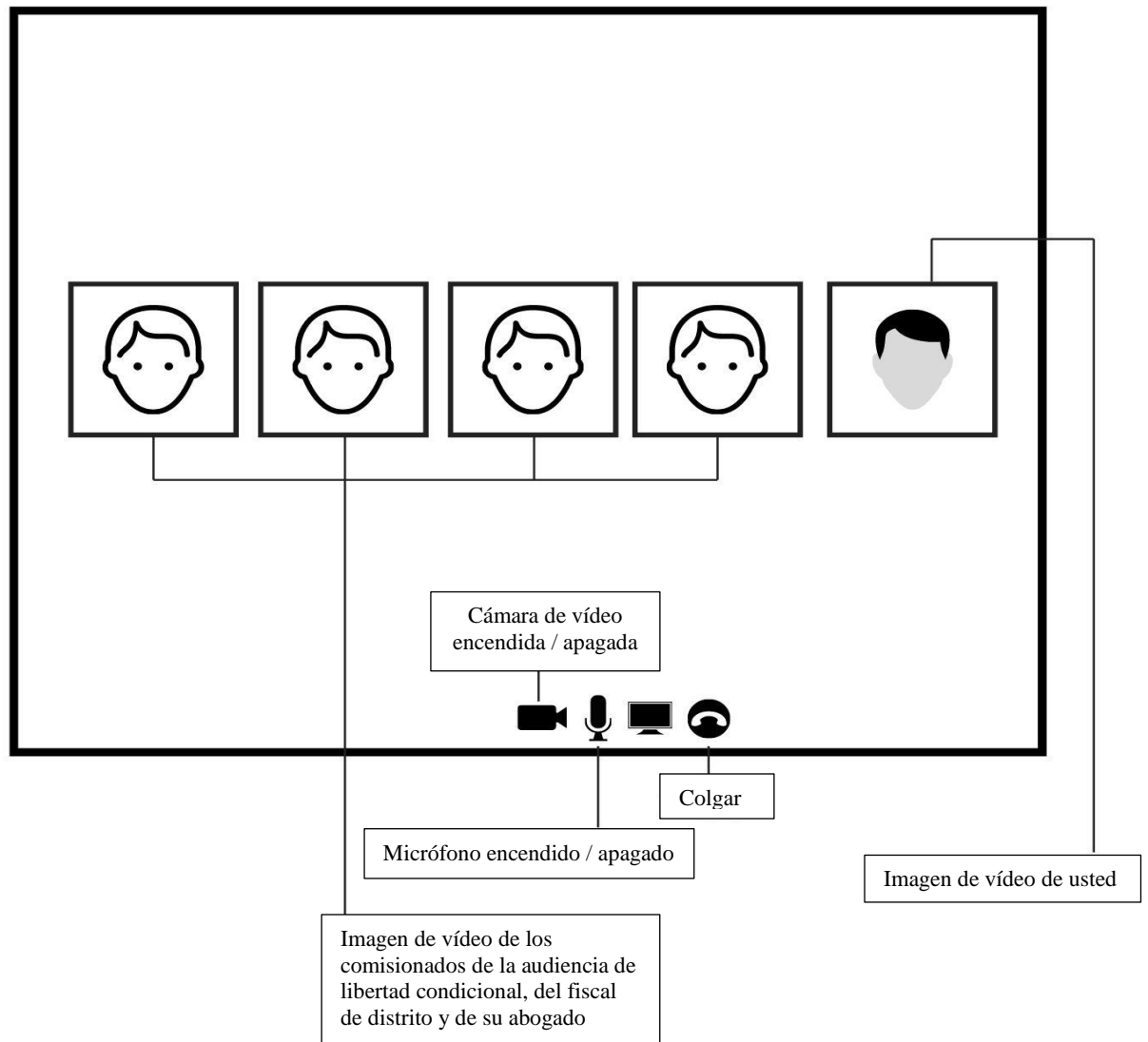
**¿Cómo me verán los comisionados?** La mayoría de las pantallas de ordenador tienen una cámara integrada situada justo encima de la parte superior de la pantalla. Sin embargo, es posible que el dispositivo que vaya a utilizar tenga una cámara por separado. Debe preguntar al agente si sabe dónde está situada la cámara, para asegurarse de mirar directamente a la cámara. Mirar directamente a la cámara es una buena manera de simular el contacto visual con los comisionados.

**¿Qué pasa si hay problemas técnicos durante la audiencia?** Una vez iniciada la audiencia, un agente o el comisionado se asegurará de que usted pueda ver las caras del comisionado y de su abogado. *Si no puede verlos a todos, comuníquese inmediatamente a los comisionados. También debe informar a los comisionados si tiene problemas para oír sus voces cuando empiece la audiencia.*

**¿Qué hago si necesito un descanso durante la audiencia?** Si necesita un descanso en algún momento, debe pedírselo a los comisionados y *se le debe permitir hablar con su abogado por una línea telefónica confidencial.* El agente presente debe ayudarle a configurar la línea telefónica confidencial.

## **II. Configuración de la pantalla para la audiencia de libertad condicional virtual**

La imagen siguiente muestra lo que verá en la pantalla durante su audiencia virtual:







*Nota: La información contenida en esta guía no pretende ser un asesoramiento jurídico en un caso individual. Hay muchas excepciones y variaciones en el proceso de consideración de libertad condicional. Si tiene preguntas, por favor consulte con un abogado experto en libertad condicional.*

## **CÓMO PREPARARSE PARA UNA EVALUACIÓN EXHAUSTIVA DE RIESGOS**

Esta guía pretende ayudarle a familiarizarse con el proceso de evaluación exhaustiva de riesgos (CRA, por sus siglas en inglés o "evaluación psicológica") y a prepararse para el mismo. Para obtener más información sobre las evaluaciones exhaustivas de riesgos, consulte nuestra guía "Cómo impugnar una evaluación exhaustiva de riesgos".

### **I. ¿Qué es una evaluación exhaustiva de riesgos (CRA, por sus siglas en inglés)?**

Una evaluación exhaustiva de riesgos, o CRA, es una evaluación psicológica realizada por un psicólogo contratado por la Junta para evaluar su futuro "riesgo de violencia". Para redactar esta evaluación, el psicólogo hace una revisión de su expediente central y del sistema estratégico de gestión de delincuentes (SOMS, por sus siglas en inglés). También le entrevista entre una y tres horas en persona o por videoconferencia. Esta entrevista abarca los mismos temas que se tratan en una audiencia de libertad condicional, incluida su vida antes del delito, los detalles de su delito, su conducta en prisión y sus planes para la puesta en libertad. Luego, el psicólogo redacta un informe en el que detalla la información obtenida durante la entrevista, los instrumentos de evaluación clínica que se han aplicado y las opiniones que tiene sobre usted. El psicólogo concluirá el informe determinando si usted presenta un riesgo "bajo", "bajo moderado", "moderado", "moderado alto" o "alto" de violencia futura.

### **II. ¿Cuándo tendrá lugar mi CRA?**

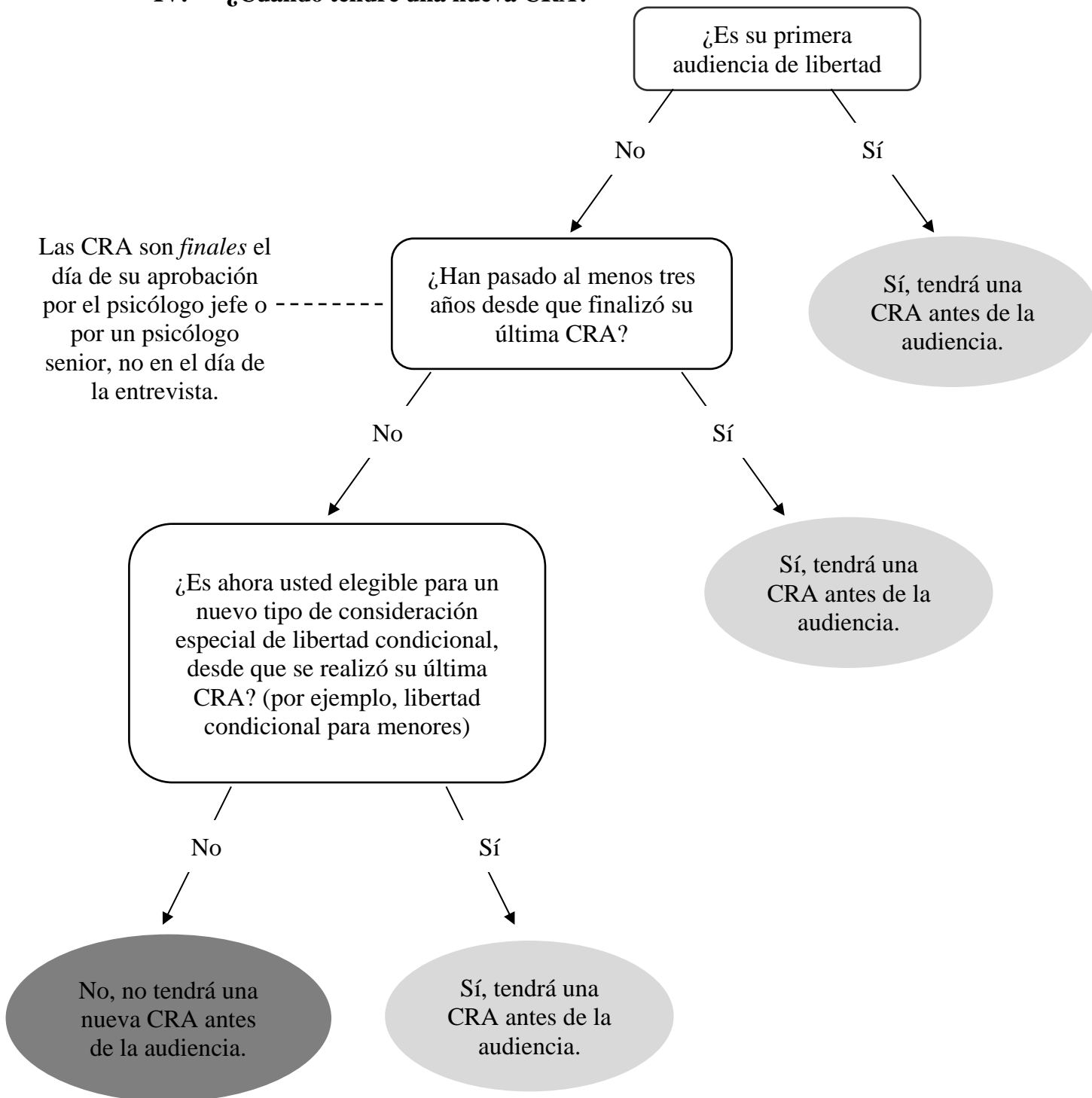
Entre cuatro y seis meses antes de su audiencia de consideración de libertad condicional, el psicólogo de la Junta lo entrevistará, revisará su expediente y redactará el informe CRA. Recibirá su informe CRA completo a más tardar 60 días antes de la fecha de su audiencia. Generalmente, las CRA se realizan sólo una vez cada tres años, así que, si usted tiene dos audiencias con menos de tres años de diferencia, se puede usar la misma CRA en ambas audiencias.

### **III. ¿Qué importancia tiene la CRA?**

La CRA es uno de los documentos más importantes para que la Junta determine si se le concederá o no la libertad condicional a un solicitante de libertad condicional. Al ser una pieza fundamental del proceso de libertad condicional, usted debe prepararse para su CRA como si fuera una audiencia de libertad condicional. La buena noticia es que usted se prepara para la CRA de la misma manera que se prepara para su audiencia de libertad condicional,

por lo que no necesita hacer un trabajo adicional. Su CRA es una oportunidad para que asuma la responsabilidad de su delito, para que comparta su discernimiento y el remordimiento que haya adquirido mientras estaba en prisión, y para que comparta sus planes de libertad condicional.

#### IV. ¿Cuándo tendré una nueva CRA?





## V. Consejos para prepararse para la CRA

- *Prepárese para demostrar su crecimiento personal:* Puede ser abrumador demostrar años, y a veces décadas, de crecimiento personal en sólo unas horas. Si puede, trabaje con alguien en quien confíe y practique hablar de los aspectos difíciles de su delito, así como de cualquier disciplina penitenciaria, de forma responsable. Igualmente, le recomendamos practicar hablar sobre lo que ha aprendido de los programas en los cuales ha participado. Si no se siente cómodo practicando con otra persona, puede decir las cosas en voz alta para sí mismo o escribirlas.
- *Reúnase con su abogado:* Su abogado debe apoyarle en la preparación de su CRA. Si usted está siendo representado por un abogado designado por el Estado y espera recibir una CRA antes de su audiencia programada, su abogado designado por el Estado está obligado a pasar un mínimo de una hora para ayudarle a preparar su CRA.
- *Entienda la versión del expediente de los hechos del delito que dio lugar a la cadena perpetua:* El psicólogo probablemente asumirá que la versión de los hechos del delito que dio lugar a la cadena perpetua que figura en el registro oficial es cierta. En la mayoría de los casos, el psicólogo revisará y utilizará el informe del agente de libertad condicional (POR, por sus siglas en inglés) para comprender lo que ocurrió durante el delito. Una versión de su delito también podría estar registrada en un informe policial, o en una decisión del tribunal de apelación, si usted apeló su caso. Conviene revisar estos documentos muy detenidamente para asegurarse de que pueda responder a las preguntas sobre su delito y explicar cualquier diferencia entre su versión del delito y la versión en los registros oficiales. **Nota:** Si hay diferencias entre su versión de los hechos y la versión que figura en el registro oficial, debe hablar de las diferencias con su abogado y debe pedirle consejo sobre cómo hablar de las diferencias con el psicólogo.
- *Revise sus transcripciones de audiencias y sus CRA anteriores:* Si tuvo una CRA o una denegación de libertad condicional anteriormente, es conveniente que revise sus CRA y sus decisiones de audiencias anteriores y que anote los asuntos que el psicólogo y la Junta plantearon. Intente pensar de qué manera ha abordado los problemas anteriores, por ejemplo, con programas o con informes de libros, para demostrar que ha tomado en serio sus recomendaciones.
- *Traiga documentos que demuestren su discernimiento:* Debe traer cualquier documento que haya escrito que demuestre su evolución y su remordimiento. Esto

puede incluir: planes de prevención de recaídas, cartas de arrepentimiento, planes de libertad condicional, informes de libros y cartas de apoyo. Si se reúne en persona con el psicólogo, puede presentarle copias de los documentos para que los revise. Si se reúne con el psicólogo por videoconferencia, puede simplemente presentar el documento ante la cámara y explicarle el contenido del documento.

- *Hable con otras personas:* Antes de su CRA, puede ser útil hablar con otras personas que hayan tenido una CRA y escuchar sus experiencias. Tenga en cuenta que la experiencia de cada persona es diferente y que la suya será única de usted y de su caso.



*Nota: La información contenida en esta guía no pretende ser un asesoramiento jurídico en un caso individual. Hay muchas excepciones y variaciones en el proceso de consideración de libertad condicional. Si tiene preguntas, por favor consulte con un abogado experto en libertad condicional.*

## CÓMO TRABAJAR CON SU ABOGADO DE LIBERTAD CONDICIONAL

Esta guía le ofrece herramientas para tomar posesión de su proceso de audiencia de libertad condicional y para trabajar eficazmente con su abogado. Debido a que casi el 90% de los solicitantes a la libertad condicional en todo el Estado son representados por abogados que son designados por la Junta, este resumen está pensado principalmente para trabajar con abogados designados. Sin embargo, esperamos que este resumen le ayudará a trabajar eficazmente con cualquier abogado que le represente, si son designados (asignados a su caso por la Junta), retenidos (contratados), o pro bono (abogados privados que le representan sin costo alguno).

### I. El derecho a ser representado por un abogado

Usted tiene derecho a que un abogado lo represente en su audiencia de libertad condicional. Si no puede permitirse tener un abogado, la Junta le asignará un abogado sin costo alguno para usted. Con el tiempo, la Junta ha cambiado las directrices relativas a los abogados designados, de modo que ahora se espera que se reúnan con usted más frecuentemente, durante períodos de tiempo más largos. Actualmente, momento en que se escribe este documento, en noviembre de 2021, la Junta tiene establecidas algunas de las siguientes expectativas *mínimas* para los abogados designados:

#### ¿Cuándo me designarán un abogado?

- Aproximadamente cinco meses antes de su audiencia de libertad condicional, la Junta le asignará un abogado y le dará acceso a su expediente central.

#### ¿Cuándo me reuniré con mi abogado y durante cuánto tiempo?

- En los 30 días siguientes a la aceptación de la cita, el abogado debe revisar su expediente central y debe tener una reunión inicial con usted. **Esta reunión inicial debe durar entre una y dos horas.** Si se le cita para una evaluación exhaustiva de riesgos (CRA, por sus siglas en inglés), la reunión inicial no debe durar menos de dos horas y el abogado debe dedicar al menos una hora para la preparación de la entrevista de la CRA.
- El abogado debe tener al menos una reunión adicional con usted, al menos 60 días antes de la audiencia o dos semanas después de que se finalice la CRA. **Esta reunión adicional debe durar entre una y dos horas.**

#### ¿Las reuniones con mi abogado serán en persona?

- El abogado debe hacer todo lo posible para reunirse con usted, al menos una vez en persona. De lo contrario, las reuniones pueden tener lugar con una línea telefónica confidencial, o por videoconferencia.

#### ¿Estará mi abogado conmigo en la audiencia?

- Para todas las audiencias que tienen lugar después del 6 de diciembre de 2021, el abogado debe estar presente en persona con usted durante la audiencia de libertad condicional virtual, a menos que usted renuncie a la presencia del abogado, que usted elija no asistir a la audiencia, o que existan circunstancias fuera del control del abogado que le impidan comparecer en persona.

#### ¿Tengo derecho a adaptaciones durante las reuniones con mi abogado?

- El abogado debe conocer sus derechos en virtud de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades y debe facilitar adaptaciones durante las reuniones con sus clientes.

**Recordatorio:** Estas directrices no se aplican a los abogados que usted contrate por su cuenta, ni a los abogados privados que trabajen para un bufete de abogados o para una organización sin ánimo de lucro y que le representen pro bono. Estas directrices sólo se aplican a los abogados que la Junta ha designado para representarle.

## **II. Los papeles de cada uno en una audiencia de libertad condicional**

### Su papel

Lo más importante que debe saber es que se trata de *su* audiencia. Su conducta y sus programas en prisión, así como la forma en que se prepara y en que se presenta a la audiencia, son los factores más importantes para que se le considere apto para la libertad condicional. El proceso de idoneidad para la libertad condicional comienza mucho antes de que usted entre en la sala de la Junta o de que se le designe un abogado para representarle. Comienza con su decisión de entrar en programas, con sus esfuerzos por evitar notas y con su compromiso con su transformación. Debido a esto, en su audiencia de libertad condicional, los Comisionados están más interesados en escucharlo a usted. A diferencia de una audiencia en un caso penal, donde los abogados son los que más hablan, en las audiencias de libertad condicional se espera que *usted* explique por qué es apto para la libertad condicional.

A lo largo de la audiencia, la Junta le hará una serie de preguntas muy personales sobre su infancia, sobre su historial en el sistema jurídico penal, sobre el delito que dio lugar a la cadena perpetua, y sobre sus programas de autoayuda, de educación y de disciplina en prisión. Normalmente, hacia el final de la audiencia, la Junta le hace preguntas sobre sus planes de prevención de recaídas y sobre sus planes de libertad condicional. Estas preguntas

y sus respuestas ocupan la mayor parte de la audiencia. Aparte de pedir un receso, u de impugnar una pregunta inapropiada, no hay mucho que su abogado pueda hacer para participar en esta parte de la audiencia. Esto se debe a que la Junta quiere oírle hablar *a usted* de sus experiencias, más que a su abogado.

### El papel de su abogado

Su abogado tiene varios papeles distintos en la audiencia. En primer lugar, la Junta hará varias preguntas a su abogado al comienzo de la audiencia para asegurarse de que se han respetado sus derechos procesales. Su abogado también tendrá la oportunidad de presentar impugnaciones preliminares. A veces, estas impugnaciones se refieren a asuntos factuales o a asuntos legales de su CRA. Más tarde, después de la parte de la audiencia en la que se realiza la entrevista, su abogado también tendrá la oportunidad de hacerle preguntas aclaratorias. Esta es una oportunidad para que su abogado le ayude a aclarar las respuestas a las preguntas que ha contestado previamente, o para ayudarle a aportar nueva información que aún no había ofrecido. Su abogado también hará una declaración final. Su declaración final no debe durar más de 10 minutos. Normalmente, esta es su única oportunidad para argumentar por qué es usted apto para la libertad condicional. Los abogados también pueden impugnar durante la audiencia, pero generalmente reservan las impugnaciones sólo para las situaciones más extremas.

### **III. Consejos para trabajar con su abogado**

Dado que el papel del abogado es bastante limitado durante la audiencia, la mejor manera de ayudar a su abogado a abogar en su favor es comunicarse con él de manera efectiva *antes de* la audiencia. Los abogados suelen tener muchos clientes, y puede que no tengan el tiempo de revisar a fondo su expediente central antes de sus reuniones. Por lo tanto, es importante prepararse para las reuniones con antelación, y tener objetivos específicos sobre cómo desea utilizar el tiempo con su abogado.

Aquí tiene algunos consejos que pueden ayudarle a aprovechar al máximo de las dos reuniones con su abogado:

- Antes de reunirse con su abogado, haga todo lo posible para obtener una comprensión básica del proceso de libertad condicional. Puede hacerlo hablando con personas que hayan pasado por el proceso de libertad condicional, o consultando algunas de las otras guías de UnCommon Law sobre audiencias de libertad condicional. Esto puede ayudarle a sentirse más cómodo para hablar con su abogado y para hacerle preguntas.
- Si ha escrito algún documento que desea presentar a la Junta, vaya a la reunión inicial con su abogado con una *copia* de estos documentos, y etiquételos claramente. Estos documentos pueden incluir planes de prevención de recaídas, planes de libertad condicional, cartas de remordimiento, declaraciones de impacto del delito e informes de libros. De este modo, el abogado puede proporcionarle retroalimentación en el momento, o llevarse una copia para proporcionarle retroalimentación durante su segunda reunión.

- Asegúrese de no darle su única copia, porque puede que no se la devuelva.
- Pídale al abogado información específica sobre las secciones en las que se sienta menos seguro. Por ejemplo: "¿Son mis cartas de remordimiento sinceras y comunican responsabilidad?" o "¿Son mis mecanismos de superación suficientemente específicos en mi plan de prevención de recaídas?".
- Asegúrese de explicar qué quiere que haga el abogado con los documentos. Deje claro si quiere que presente los documentos a la Junta o si solo quiere que le dé su opinión.
- Proporcione a su abogado una "hoja de trabajo del cliente" sobre usted y sobre su caso durante su primera reunión para que tenga toda la información relevante delante de él. Se adjunta a esta guía un modelo de hoja de trabajo.
- Escriba todas sus preguntas y preocupaciones sobre el proceso de audiencia antes de reunirse con el abogado, y asegúrese de obtener respuesta a todas sus preguntas antes de que finalice la reunión.
- Pregunte a su abogado si tiene un número de teléfono que acepte llamadas a cobro revertido, o si tiene una dirección a la que pueda escribir si tiene preguntas.
- Haga un plan con su abogado sobre cómo presentar los documentos a la Junta. Asegúrese de saber si debe enviarlos por correo a la Junta usted mismo o si el lo hará en su nombre.
- Si no está de acuerdo con su abogado sobre la estrategia (por ejemplo, si le aconseja que renuncie a la audiencia, pero usted quiere asistir), explíquele con calma su punto de vista y pregúntele cómo maximizar sus posibilidades de ser declarado apto a la libertad condicional.

**Hoja de trabajo sobre la información del cliente**

Nombre: \_\_\_\_\_

CDCR #: \_\_\_\_\_

Fecha de la audiencia de libertad condicional: \_\_\_\_\_

Libertad condicional para menores o para el adulto mayor: \_\_\_\_\_

Longitud de la condena: \_\_\_\_\_

Tiempo cumplido: \_\_\_\_\_

Fecha de la última audiencia: \_\_\_\_\_

Resultado de la última audiencia: \_\_\_\_\_

Mi historial de programas:

---

---

---

Mi historial laboral / vocacional /educativo:

---

---

---

Por qué me denegaron la libertad condicional en mi última audiencia (o por qué renuncié):

---

---

---

Qué he hecho desde mi última audiencia para abordar las preocupaciones anteriores:

---

---

---

Por qué debería ser declarado apto para la libertad condicional:

---

---

---

Los 115 y los 128 desde mi última audiencia:

---

---

---

Errores / preocupaciones graves en mi última CRA:

---

---

---

Necesito su ayuda con:

---

---

---



Cómo trabajar con su abogado de libertad condicional

UnCommon Law – Otoño 2023

Página 7 de 7

Preguntas que tengo para usted:

---

---

---





*Nota: La información contenida en esta guía no pretende ser un asesoramiento jurídico en un caso individual. Hay muchas excepciones y variaciones en el proceso de consideración de libertad condicional. Si tiene preguntas, por favor consulte con un abogado experto en libertad condicional.*

## **HERRAMIENTAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL DURANTE LA AUDIENCIA DE LIBERTAD CONDICIONAL**

Las audiencias de libertad condicional pueden ser estresantes, agotadoras y, a veces, traumatizantes. Que sea su primera audiencia como si fuera la décima, es perfectamente normal sentirse nervioso ante la Junta. Aunque pueda ser difícil calmarse por completo, existen algunas herramientas para mantener los pies en la tierra, para mantener la calma y para tener la mente despejada durante la audiencia. Ser capaz de regularse emocionalmente durante la audiencia permite que se destaque todo el trabajo que ha hecho.

### **Dormir**

Puede ser difícil evitar que sus pensamientos se dispararen la última noche antes de la audiencia, pero dormir bien será mucho más útil que intentar adivinar lo que ocurrirá el día siguiente. Haga lo que pueda para dormir durante la noche. Por ejemplo, beba agua caliente antes de acostarse, regule su respiración o practique la meditación. Un tipo de meditación para dormir se llama "escaneo corporal". Imagine que los dedos de sus pies están completamente relajados, luego sus pies enteros, luego sus tobillos, sus rodillas, etc. Sube lentamente por el resto del cuerpo. Puede que se haya dormido cuando llegue a la parte superior de su cabeza.

### **Moverse**

Mover el cuerpo es una herramienta importante para controlar la ansiedad. La mañana de la audiencia puede ayudarle a sentirse despierto, alerta y relajado, realizar algún movimiento, si puede hacerlo. Pueden ser saltos, estiramientos, paseos, yoga o incluso un poco de baile para sentirse positivo y con energía para la audiencia. Durante la audiencia, puede ser útil flexionar los dedos de los pies si se siente ansioso o frustrado; de este modo, puede liberar tensión a través del movimiento sin que la Junta se entere.

### **Animarse**

Antes de la audiencia, escriba una nota de apoyo que pueda mirar durante la audiencia. Puede ser una simple frase como "¡Lo voy a conseguir!" o incluso el dibujito de una carita feliz. Una actitud mental positiva puede ayudar para su resiliencia y para compartir su historia. Acuérdesse de apoyarse a sí mismo durante la audiencia, de cualquier forma que le ayude a sentirte seguro y apoyado.

### **Respirar**

La respiración es una de las herramientas más importantes para mantenerse relajado y centrado durante la audiencia. Si empieza a ponerse nervioso, concéntrese en su respiración, haga que la espiración dure más tiempo que la inspiración. Por ejemplo, inspire durante cuatro segundos y espire durante seis. Respirar de esta forma puede calmar su sistema nervioso. Durante la audiencia, respire hondo antes de responder a una pregunta, sobre todo si es una pregunta que le provoca algún sentimiento negativo. Esta es *su* audiencia, así que tome el tiempo que necesite para tranquilizarse antes de responder a los comisionados.

### **Pedir descansos**

Las audiencias pueden ser agotadoras, así que no dude en pedir un descanso cuando los necesite. Puede pedir a su abogado que pida un descanso a la Junta o puede usted pedirlo directamente a la Junta. Hay momentos durante la audiencia en los que no sea posible pedir un descanso (por ejemplo, justo después de que le hayan hecho una pregunta difícil); sin embargo, la mayoría del tiempo la Junta estará dispuesta a dejarle recuperar su compostura y pedirá un breve descanso. Está luchando por su libertad, por lo que merece sentirse lo más tranquilo y lo más cómodo posible durante la audiencia. Durante este proceso, no luche sin un descanso, si lo necesita.

### **Pedir aclaraciones**

Habrán momentos durante la audiencia en que las preguntas de los comisionados o del fiscal de distrito puedan parecer confusas, desafiantes o incluso agresivas. Puede ser muy difícil controlar el estrés y la ansiedad en esos momentos. Otra herramienta para ralentizar el proceso y, potencialmente, para conseguir que las preguntas se reformulen de una manera más respetuosa, puede ser pedir amablemente una aclaración. Por ejemplo, si un comisionado sigue haciéndole una pregunta que usted cree ya haber respondido, puede decirle: "No estoy seguro de entender su pregunta. ¿Le importaría formularla de otra manera?". Si la pregunta o determinadas palabras de la pregunta de los comisionados le resultan confusas, no se limite a intuir lo que quiere decir; pida que se lo aclaren. Así tendrá la seguridad de responder a lo que se le pregunta.

### **Enfoquese en lo que *puede* controlar**

Los comisionados, los abogados, las víctimas y las otras personas presentes en la audiencia pueden decir cosas dolorosas, agresivas, hirientes o provocantes. Al fin del día, lo que digan o hagan esas otras personas no está bajo su control. Intente no pensar en las acciones de los demás y enfoque en lo que *puede* controlar. Por ejemplo, usted controla cómo cuenta su historia personal de transformación. Usted controla cómo reacciona a sus sentimientos. Siempre tiene el poder de reflexionar sobre todo lo que ha hecho para lograr estar en esta audiencia. Dejar de lado lo que los demás puedan decir o hacer puede liberar espacio para que se concentre en sí mismo.

**Haga lo que más le convenga**

Cada persona se cuida de una manera diferente. Puede que ya tenga prácticas para sentirse tranquilo, relajado y positivo. Tal vez sea comer algo dulce, escuchar música o cerrar los ojos y respirar. Esta es *su* audiencia, así que haga lo que sea que pueda *ayudarle* a sentirse mejor. Hasta puede que la Junta aprecie observar que utiliza esas habilidades para mantener los pies en la tierra y la calma en un entorno tenso y estresante. Utilizar estas habilidades en un momento tenso demuestra a la Junta que ha desarrollado habilidades de superación y que sabe cómo utilizarlas.

**Recuerde que no está solo**

Aunque sus simpatizantes no puedan estar presentes en la audiencia, hay personas que le llevan en su corazón y en su mente. Llévelos a la audiencia con usted al pensar en ellos. Y recuerde que en UnCommon Law le apoyamos.





*Nota: La información contenida en esta guía no pretende ser un asesoramiento jurídico en un caso individual. Hay muchas excepciones y variaciones en el proceso de consideración de libertad condicional. Si tiene preguntas, por favor consulte con un abogado experto en libertad condicional.*

## **GUÍA SOBRE LOS INFORMES DE LIBROS Y SOBRE LA LISTA DE LIBROS RECOMENDADOS**

Esta guía tiene como objetivo ayudarle a escribir informes de libros. Los informes de libros pueden ser una forma importante de demostrar a la Junta que está reflexionando y trabajando sobre algún aspecto de sí mismo y / o de su(s) delito(s) que dio o dieron lugar a la cadena perpetua. Los informes de libros también pueden ayudarle a llenar las lagunas del programa que tiene a su disposición en su institución. Al escribir el informe de un libro, **no debe** limitarte a resumir lo que ha leído. Sino debe explicar **lo que ha aprendido sobre sí mismo** y sobre sus acciones al leer el libro.

### **I. Elegir un libro**

Primero, tendrá que elegir un libro para leer. Como se mencionó anteriormente, el informe de un libro debe mostrar que está reflexionando sobre algún aspecto de sí mismo y / o de su(s) delito(s) que dio o dieron lugar a la cadena perpetua. Esto puede ser un **rasgo de su carácter** (como la baja autoestima), una **característica de su delito** (como la violencia doméstica), o una **preocupación planteada por la Junta** en su última audiencia (como el abuso de sustancias). Si su institución no tiene programas disponibles para abordar un tema que necesite trabajar, los informes de libros son una buena manera de tomar la iniciativa y de trabajar en si mismo por su cuenta. A continuación, se sugieren algunos libros que podría elegir para leer. Están organizados por el tema que abordan. Algunos de estos libros pueden estar disponibles en la biblioteca, pero la mayoría tendrán que ser comprados por sus simpatizantes y enviados por correo desde un vendedor autorizado (como Amazon).

#### **Ira**

- *Freeing the Angry Mind ("Como liberar la mente airada")*, Peter Bankart
- *The Anger Trap ("La trampa de la ira")*, Les Carter
- *Transforming Anger ("Como transformar la ira")*, Doc Lew Childre
- *Anger Among Angels ("Ira entre ángeles")* William Defoore
- *La ira*, Thich Nhat Hanh
- *Healing Rage: Women Making Inner Peace Possible ("Como sanar la rabia:*

*mujeres que hacen posible la paz interior")*, Ruth King

- *Como Controlar el Mal Genio*, Ronald & Pat Potter-Efron
- *El sorprendente propósito de la rabia*, Marshall Rosenberg
- *Qué le hace enfadar*, Marshall Rosenberg

#### **Problemas de crianza y problemas familiares**

- *Casas de curación*, Robin Casarjian

- *An Adult Child's Guide to What's Normal* ("Guía para el hijo adulto sobre lo que es normal"), Friel & Friel
- *Padres que odian*, Susan Forward
- *Lost Fathers* ("Padres perdidos"), Laraine Herring
- *Educación a los niños desde el corazón*, Marshall Rosenberg
- *Raising Children Compassionately* ("Criar a los hijos con compasión"), Marshall Rosenberg
- *Respectful Parents, Respectful Kids* ("Padres respetuosos, hijos respetuosos"), Marshall Rosenberg

### El perdón

- *I Thought We'd Never Speak Again* ("Pensé que nunca volveríamos a hablar"), Laura Davis
- *Forgiveness Is a Choice* ("El perdón es una elección"), Robert Enright
- *Perdón total*, R.T. Kendall
- *From Anger to Forgiveness* ("De la ira al perdón"), Earnie Larsen
- *La Paz Del Perdón*, Charles Stanley
- *Perdón radical*, Colin Tipping
- *El poder sobrenatural del perdón*, Vallotton & Vallotton

### Salud personal y relaciones

- *¿Por qué se comporta así?*, Lundy Bancroft
- *Ya No Seas Codependiente*, Melody Beattie
- *La nueva codependencia*, Melody Beattie
- *Ser Persona: El Arte De Ser Plenamente Humano*, Leo Buscaglia
- *Fuera de las sombras: Comprender la adicción sexual*, Pat Carnes
- *El abuso verbal en las relaciones*, Patricia Evans
- *Las mujeres que aman demasiado*,

Robin Norwood

- *Overcoming Passive-Aggression* ("Como superar la agresión pasiva"), Oberlin & Murphy
- *Addiction to Love* ("La Adicción al amor"), Susan Peabody
- *El coraje de ser tú misma*, Sue Patton Thoele

### Violencia sexual y violencia de género

- *El coraje de sanar: guía para las mujeres supervivientes de abusos sexuales en la infancia*, Ellen Bass
- *El cerebro masculino. Las claves científicas de cómo piensan y actúan los hombres y los niños*, Louann Brizendine
- *Men Who Rape*, ("Los Hombres que violan"), Nicholas Groth
- *Healing Violent Men: A Model for Christian Communities* ("Como sanar a los hombres violentos: Un modelo para las comunidades cristianas"), David Livingston
- *Understanding Sexual Violence* ("Comprender la violencia sexual"), Diana Scully
- *Road to Freedom: A Comprehensive Competency-based Workbook for Sexual Offenders in Treatment* ("De camino hacia la Libertad: Un libro de trabajo integral para agresores sexuales bajo tratamiento"), John Morin & Jill Levenson

### Conciencia plena

- *La paz está en cada paso*, Thich Nhat Hanh
- *El milagro de mindfulness: Una introducción a la práctica de la meditación*, Thich Nhat Hanh
- *El corazón de las enseñanzas de Buda*, Thich Nhat Hanh
- *Estás aquí*, Thich Nhat Hanh



- *Reconciliation ("Reconciliación")*, Thich Nhat Hanh
- *Sea libre donde esté*, Thich Nhat Hanh
- *Ser Paz y el Corazón de la Comprensión*, Thich Nhat Hanh
- *Domar al tigre interior*, Thich Nhat Hanh
- *Autobiografía de un yogui*, Paramahansa Yogananda
- *Spiritual Counsel ("Asesoramiento espiritual")*, Paramahansa Yogananda
- *El Viaje a la Iluminación : Charlas Y Ensayos*, Paramahansa Yogananda
- *La Paz interior*, Paramahansa Yogananda
- *Vive sin miedo*, Paramahansa Yogananda
- *Donde brilla la luz*, Paramahansa Yogananda

#### **Comunicación no violenta**

- *Comunicación no violenta*, Marshall Rosenberg
- *Being Genuine ("Ser auténtico")*, Marshall Rosenberg
- *Being Me, Loving You ("Ser yo, quererte")*, M. Rosenberg
- *Connecting Across Differences ("Conectar a través de las diferencias")*, Marshall Rosenberg
- *Superar el dolor que hay entre nosotros*, Marshall Rosenberg
- *Graduating from Guilt ("Graduarse de la culpa")*, M. Rosenberg
- *Model for Nonviolent Communication ("Modelo de comunicación no violenta")*, Marshall Rosenberg
- *Peaceful Living ("Vivir en paz")*, Marshall Rosenberg
- *Ser paz en un mundo en conflicto*, Marshall Rosenberg
- *Urban Empathy ("Empatía urbana")*, Marshall Rosenberg

#### **Participación en pandillas**

- *It Calls You Back: An Odyssey through Love, Addiction, Revolutions, and Healing ("Te Vuelve a Llamar: Una odisea a través del amor, de la adicción, de revoluciones y de la curación")*, Luis Rodríguez
- *Always Running: La Vida Loca: Gang Days in L.A. ("Siempre Corriendo: La Vida Loca: Días de pandillas en Los Ángeles")*, Luis Rodríguez
- *Tatuajes en el corazón: El poder de la compasión sin límite*, Gregory Boyle
- *En suelo firme*, Jimmy Santiago Baca
- *Writing My Wrongs: Life, Death, and Redemption in an American Prison ("Escrito sobre mis errores: Vida, muerte y redención en una prisión estadounidense")*, Shaka Senghor

#### **Abuso de sustancias**

- *Sobriedad: Una Guía Para LA Prevención De Recaidas*, Terence Gorski et al
- *Understanding the 12 Steps ("Comprender los 12 Pasos")*, Terence Gorski et al





## II. Leer el libro

A medida que progrese en su lectura del libro, concéntrese en entender las ideas y los conceptos principales. Si le resulta útil, tome notas y apunte los números de página de las partes más importantes para poder volver a ellas más tarde. Sin embargo, el informe sobre el libro no debe ser únicamente un resumen, así que no sienta que tiene que escribir sobre cada parte del libro. Céntrese en lo que le parezca aplicable a *usted y / o a su(s) delito(s) que dio (dieron) lugar a la cadena perpetua*. Si hay partes que le resultan especialmente útiles para entender los rasgos de su carácter o de su comportamiento, debería tomar nota.

## III. Redactar el informe sobre el libro

El primer párrafo del informe debe presentar el libro, su autor y el tema general del libro. Utilice este párrafo para presentar el libro y exponer brevemente sus ideas principales. En los párrafos siguientes, debe explicar cómo se aplican las ideas principales del libro a *su vida y / o a su(s) delito(s)*. Aquí tiene algunas preguntas útiles en las que puede pensar mientras escribe su informe sobre el libro:

1. ¿Qué le han enseñado los conceptos del libro sobre sí mismo?
2. ¿Cómo ha cambiado y cómo se ha convertido en una persona nueva en comparación con la que era en el momento de su(s) delito(s) que dio (dieron) lugar a la cadena perpetua? ¿Cómo le han ayudado los conceptos del libro para esta transformación?
3. ¿Qué le han enseñado los conceptos del libro sobre su responsabilidad? ¿Había, de alguna manera, minimizado la responsabilidad de sus actos?
4. ¿Cómo los conceptos del libro le han enseñado que podría haber evitado su(s) delito(s)? ¿Cómo podría haber cambiado su proceso de toma de decisiones?
5. ¿Qué lecciones de los conceptos del libro ha integrado y aplicará a lo largo de su vida?
6. ¿De qué manera los conceptos del libro cambiaron y / o profundizaron su comprensión del impacto que sus acciones tuvieron en los demás? ¿Cómo sus acciones afectaron a la víctima de su(s) delito(s)?

No es necesario que responda a todas estas preguntas cuando reflexione sobre un concepto del libro, pero empezar por una puede ser una buena forma de enfocar la redacción de su informe. Aunque la persona que lea su informe no haya leído el libro en sí, su resumen del libro debe ser muy breve para que pueda centrarse en lo que ha aprendido *sobre sí mismo*.

Por último, la conclusión debe resumir lo que ha aprendido del libro y cómo le ha ayudado a abordar aspectos de sí mismo y / o de su(s) delito(s) que dio (dieron) lugar a la cadena perpetua. Concéntrese en cómo aplicará las lecciones del libro a su vida, no sólo para comprender su pasado sino para tener un futuro mejor.

#### IV. Consejos generales

- **No minimice su responsabilidad en su(s) delito(s).** Aunque puede explicar cómo las circunstancias externas pueden haberle llevado a cometer su(s) delito(s), debe asumir toda la responsabilidad por la decisión que tomó y por sus acciones.
- **Utilice un lenguaje activo en su informe.** Por ejemplo, en lugar de decir "Mi víctima fue asesinada", diga "Yo maté a mi víctima". Al hacer este pequeño cambio gramatical, deja claro que asume toda la responsabilidad por lo que hizo.
- Sea completamente honesto y transparente mientras escriba el informe de su libro.
- **Revise su borrador.** Compruebe que no haya errores ortográficos o errores gramaticales. Intente redactar las cosas con más claridad. Si tiene amigos, seres queridos o colaboradores dispuestos a hacerlo, pídeles que lean un borrador y escriban notas para usted.

#### V. Resúmenes de libros

##### Ira

*Freeing the Angry Mind ("Como liberar la mente airada")*, escrito por Peter Bankart

- Combinando el pensamiento budista, la psicología del comportamiento y el humor, *"Como liberar la mente airada"* ofrece una serie de ejercicios y consejos para ayudarle a superar la ira de una forma más significativa.

*The Anger Trap ("La trampa de la ira")*, escrito por Les Carter

- *La trampa de la ira* desmonta los conceptos erróneos sobre la ira y revela cómo puede aprender a distinguir entre la ira sana y la ira insana. Examina las causas profundas de la ira y le ayuda a darse cuenta de sus motivos, rompiendo el ciclo de crítica y de frustración que le perjudica a sí mismo y a los que le rodean.

*Transforming Anger ("Como transformar la ira")*, escrito por Doc Lew Childre

- *"Como transformar la ira"* enseña cómo los pensamientos y los sentimientos se almacenan en el sistema nervioso y crean un desencadenamiento de irritación, frustración e ira. Los lectores pueden entonces descubrir cómo controlar estos desencadenamientos mediante una serie de ejercicios.

*Anger Among Angels ("Ira entre ángeles")* escrito por William Defoore

- Basándose en experiencias de la vida real, *"Ira entre ángeles"* explora las raíces naturales de la ira y por qué surge como rabia en algunas personas. Revela cuales son elementos precursores de la ira tóxica y cómo expresar la ira de forma saludable.

*La ira*, escrito por Thich Nhat Hanh

- *La ira*, del monje budista Thich Nhat Hanh, ofrece herramientas y consejos para transformar las relaciones, concentrar la energía y rejuvenecer las partes del ser destruidas por la ira. Su objetivo es fomentar el desarrollo espiritual, físico y mental.

*Healing Rage: Women Making Inner Peace Possible ("Como sanar la rabia: mujeres que hacen posible la paz interior")*, escrito por Ruth King

- "*Como sanar la rabia*" pretende ayudar a distinguir entre la ira y la rabia. Dirigido hacia mujeres, muestra a las lectoras la raíz de su infelicidad y cómo buscar nuevos caminos de esperanza.

*Como Controlar el Mal Genio*, escrito por Ronald & Pat Potter Efron

- *Como Controlar el Mal Genio* perfila patrones de comportamiento de ira que incluyen la ira adictiva, la ira furtiva, la ira deliberada y la evitación de la ira. El libro también ofrece autoevaluaciones y técnicas de gestión que promueven expresiones sanas y no destructivas de la ira.

*El sorprendente propósito de la rabia*, escrito por Marshall Rosenberg

- *El sorprendente propósito de la rabia* utiliza técnicas del proceso de Comunicación No Violenta (NVC, por sus siglas en inglés) para ayudar a los lectores a canalizar la ira de forma positiva. En lugar de controlar su ira reprimiendo sus sentimientos, *El sorprendente propósito de la rabia* le muestra cómo utilizar la ira para descubrir lo que necesita y, cómo satisfacer sus necesidades de forma constructiva.

*Qué le hace enfadar*, escrito por Marshall Rosenberg

- Utilizando técnicas del proceso de Comunicación No Violenta (NVC, por sus siglas en inglés), *Qué le hace enfadar* enseña a los lectores a utilizar la emoción de la ira para ayudarle a descubrir lo que se necesita y lo que se valora. Ofrece un enfoque paso a paso que transforma con éxito la ira en resultados saludables y satisfactorios.

### Problemas de crianza y problemas familiares

*Casas de curación*, escrito por Robin Casarjian

- *Casas de curación* está enfocado en las personas encarceladas; aborda directamente las causas profundas de la criminalidad, de la violencia y de la adicción para ofrecer un enfoque práctico al crecimiento emocional. El libro orienta sobre la gestión del estrés, sobre las estrategias de superación y sobre el perdón.

*An Adult Child's Guide to What's Normal ("Guía para el hijo adulto sobre lo que es normal")*, escrito por Friel & Friel

- *La "Guía para el hijo adulto sobre lo que es normal"* está dirigido a adultos que se han criado en familias disfuncionales pero que ahora están preparados para llevar un estilo de vida saludable. El libro ofrece una guía práctica para llevar un estilo de vida saludable demostrando respuestas maduras ante situaciones difíciles.

*Padres que odian*, escrito por Susan Forward

- Basado en experiencias reales, *Padres que odian* ayuda a los adultos que han crecido en familias disfuncionales a liberarse del ciclo del maltrato. Orienta a los lectores hacia el redescubrimiento y hacia el fortalecimiento de la confianza en sí mismo.

*Lost Fathers ("Padres perdidos")*, escrito por Laraine Herring

- *Padres perdidos* es una guía para mujeres adultas que, durante la adolescencia, perdieron a sus padres por causa de muerte, por el divorcio o por la adicción. Aborda cómo se pueden moldear los comportamientos y las relaciones adultas cuando uno pierde a sus padres, centrándose en el compromiso, la confianza, la intimidad, la autoestima y la independencia.

*Educar a los niños desde el corazón*, escrito por Marshall Rosenberg

- *Educar a los niños desde el corazón* utiliza el proceso de la Comunicación No Violenta (NVC, por sus siglas en inglés) para enseñar a los padres a fomentar la confianza y la cooperación en sus hijos. Los padres aprenden a establecer conexiones sanas y duraderas y a fomentar el diálogo y la comprensión.

*Raising Children Compassionately ("Criar a los hijos con compasión")*, escrito por Marshall Rosenberg

- *"Criar a los hijos con compasión"* utiliza el proceso de Comunicación No Violenta (NVC, por sus siglas en inglés) para crear una dinámica familiar respetuosa y sana. Se centra en el uso de la compasión para construir la comunicación y resolver los conflictos.

*Respectful Parents, Respectful Kids ("Padres respetuosos, hijos respetuosos")*, escrito por Marshall Rosenberg

- A través del proceso de la Comunicación No Violenta (NVC, por sus siglas en inglés), *"Padres respetuosos, hijos respetuosos"* anima a los padres a ir más allá de las típicas técnicas disciplinarias para crear un entorno basado en la seguridad emocional y en la comunicación abierta. Los principios enunciados enseñan a los padres a hablar con sus hijos sin coacción ni sumisión, asegurándose de evitar el lenguaje destructivo.

## El perdón

*I Thought We'd Never Speak Again ("Pensé que nunca volveríamos a hablar")*, escrito por Laura Davis

- *"Pensé que nunca volveríamos a hablar"* utiliza experiencias reales para abordar cómo reconciliar relaciones dañadas por la traición, la ira y la incompreensión. Al hacer una distinción crucial entre reconciliación y perdón, el libro explica cómo las personas pueden hacer las paces con sus relaciones, sin necesariamente perdonar las heridas del pasado. Este libro pretende enseñar a los lectores a reparar las relaciones problemáticas y a encontrar la paz.

*Forgiveness Is a Choice ("El perdón es una elección")*, escrito por Robert Enright

- *"El perdón es una elección"* es un libro para personas que han sido profundamente heridas por otros. Muestra cómo el perdón puede reducir la ansiedad y la depresión, y al mismo tiempo aumenta la autoestima y la esperanza en el futuro.

*Perdón total*, escrito por R.T. Kendall

- *Perdón total* anima a los lectores a mirar en su interior y a desarraigar el resentimiento. Este libro utiliza filosofías cristianas para enseñar a perdonar.

*From Anger to Forgiveness ("De la ira al perdón")*, escrito por Earnie Larsen

- *"De la ira al perdón"* expone estrategias para pasar del resentimiento al perdón. El libro enseña cómo recuperar el poder que la ira tiene sobre nosotros y cómo restablecer las relaciones.

*La Paz Del Perdón*, escrito por Charles Stanley

- *La Paz Del Perdón* utiliza filosofías cristianas para demostrar que ningún pecado es imperdonable. Anima a los lectores a buscar y recibir el perdón.

*Perdón radical*, escrito por Colin Tipping

- *Perdón radical* ofrece instrucciones paso a paso sobre cómo vivir una nueva vida a través del perdón. Enseña a dejar atrás acontecimientos dolorosos del pasado mediante ejercicios prácticos y reflexiones.

*El poder sobrenatural del perdón*, escrito por Vallotton & Vallotton

- A través de historias personales, *El poder sobrenatural del perdón* incorpora enseñanzas cristianas para ayudar a los lectores a encontrar el perdón. Su objetivo es mostrar cómo los momentos más duros y el dolor más profundo de su vida pueden sentar las bases para el empoderamiento.

## Salud personal y relaciones

*¿Por qué se comporta así?* escrito por Lundy Bancroft

- *¿Por qué se comporta así?* pretende enseñar a las mujeres los primeros signos de advertencia del maltrato, la naturaleza del pensamiento abusivo y cómo se puede salir de una relación abusiva. También se centra en el papel de las drogas y del alcohol en el maltrato y en cómo detectar los tipos de personalidades abusivas.

*Ya No Seas Codependiente*, escrito por Melody Beattie

- *Ya No Seas Codependiente* se centra en las personas que sufren de codependencia: una dependencia excesiva de otras personas para obtener aprobación y un sentido de identidad. Este libro enseña a los lectores cómo recuperar sus vidas para sí mismos a través de la cicatrización, de la esperanza y de la felicidad.

*La nueva codependencia*, escrito por Melody Beattie

- *La nueva codependencia* aclara conceptos erróneos sobre la codependencia. Se trata de entender los límites entre el narcisismo y el amor propio, entre autorizar y alimentar, y entre controlar y poner límites. Cada sección ofrece una visión general de las actividades relacionadas con un comportamiento concreto - cuidar, controlar, manipular, negar, reprimir, etc.-, lo que permite a los lectores personalizar su propia guía hacia el bienestar.

*Ser Persona: El Arte De Ser Plenamente Humano*, escrito por Leo Buscaglia

- *Ser Persona* trata del esfuerzo continuo por la realización de todo ser vivo. Se trata de tejer una vida de optimismo, curiosidad, esperanza y amor.

*Fuera de las sombras: Comprender la adicción sexual*, escrito por Pat Carnes

- *Fuera de las sombras* enseña a los lectores a identificar los signos de la adicción sexual. Explica la dinámica del sexo y describe las consecuencias de la adicción al sexo. Con ejercicios prácticos, orienta al lector hacia el camino de la recuperación.

*El abuso verbal en las relaciones*, escrito por Patricia Evans

- A través de experiencias reales, *El abuso verbal en las relaciones* revela las causas del maltrato y cómo los lectores pueden mitigar sus devastadores efectos en sus relaciones. El libro esboza los niveles de maltrato que caracterizan este tipo de comportamiento y cómo puede escalar hasta el maltrato físico.

*Las mujeres que aman demasiado*, escrito por Robin Norwood

- *Las mujeres que aman demasiado* describe un programa práctico para mujeres que se sienten constantemente atraídas por hombres problemáticos, distantes y malhumorados. Explora por qué muchas personas asocian el amor con el dolor e introduce un plan de recuperación en 10 puntos.

*Overcoming Passive-Aggression ("Como superar la agresión pasiva")*, escrito por Oberlin & Murphy

- *"Como superar la agresión pasiva"* ofrece una visión en profundidad de la ira oculta. Muestra las consecuencias de la agresividad pasiva en la vida real y cómo puede crear tensiones en las relaciones. Al final, el libro ofrece ejercicios sobre cómo poner fin a este comportamiento, pero también cómo evitar ser la víctima de la ira oculta de otras personas.

*Addiction to Love ("La Adicción al amor")*, escrito por Susan Peabody

- *"La Adicción al amor"* se centra en la adicción al amor: la necesidad obsesiva de mantener una relación, aunque sea tóxica. El libro explica la variedad de formas en que se manifiesta este trastorno y cómo crear una relación amorosa, segura y satisfactoria.

*El coraje de ser tú misma*, escrito por Sue Patton Thoele

- *El coraje de ser tú misma* está dirigido a mujeres que frecuentemente se encuentran satisfaciendo los deseos de los demás a expensas de sus propias necesidades. El libro proporciona herramientas para ayudar a las lectoras a establecer límites, para cambiar



patrones de comportamiento contraproducentes, para comunicarse eficazmente, y para convertirse en una amiga cariñosa consigo misma.

### Violencia sexual y violencia de género

*El coraje de sanar: guía para las mujeres supervivientes de abusos sexuales en la infancia*, escrito por Ellen Bass

- *El coraje de sanar* ofrece una guía para la recuperación de las mujeres que han sufrido abusos sexuales. El libro incluye una multitud de historias reales, investigaciones sobre el trauma y sugerencias prácticas para apoyar a las mujeres que han sufrido abusos.

*El cerebro masculino. Las claves científicas de cómo piensan y actúan los hombres y los niños*, escrito por Louann Brizendine

- *El cerebro masculino* utiliza la investigación clínica para describir la vida útil del cerebro de un hombre. Los lectores aprenderán por qué los niños parecen incapaces de estarse quietos, por qué los comportamientos pueden cambiar tan repentinamente durante la pubertad, la naturaleza de la irritabilidad en los adolescentes y las formas en que las sustancias químicas, el contacto físico y el juego influyen en el desarrollo adolescente.

*Men Who Rape, ("Los Hombres que violan")*, escrito por Nicholas Groth

- *"Los Hombres que violan"* presenta un perfil completo de los agresores sexuales con amplia información sobre asesoramiento, prevención y tratamiento.

*Healing Violent Men: A Model for Christian Communities ("Como sanar a los hombres violentos: Un modelo para las comunidades cristianas")*, escrito por David Livingston

- *"Como sanar a los hombres violentos"* explora el papel de la religión en la prevención de la violencia doméstica. Utiliza filosofías cristianas para destacar las virtudes de la reconciliación y del perdón.

*Understanding Sexual Violence ("Comprender la violencia sexual")*, escrito por Diana Scully

- *Comprender la violencia sexual* examina cómo la sociedad puede apoyar estructuralmente la violación y disipa una serie de mitos sobre la violencia sexual: por ejemplo, que los abusos en la infancia, el alcohol y las drogas son causas directas de la violación.

*Road to Freedom: A Comprehensive Competency-based Workbook for Sexual Offenders in Treatment ("De camino hacia la Libertad: Un libro de trabajo integral basado en la experiencia, para agresores sexuales bajo tratamiento")*, escrito por John Morin y Jill Levenson

- *"De camino hacia la Libertad"* es un libro de trabajo exhaustivo que cubre los componentes del tratamiento de los delitos sexuales y de las conductas sexuales desviadas. Los capítulos incluyen numerosos ejercicios y cubren temas como la

comprensión y el manejo del comportamiento, el impacto en la víctima y la prevención de recaídas.

### Conciencia plena

*La paz está en cada paso*, escrito por Thich Nhat Hanh

- *La paz está en cada paso* muestra a los lectores cómo hacer un uso positivo de las situaciones que suelen presionarnos y enemistarnos. Momentos cotidianos como los platos sucios, las luces rojas del semáforo y los atascos de tráfico se convierten en oportunidades para la Conciencia plena. *La paz está en cada paso* contiene meditaciones e historias personales para guiar el proceso.

*El milagro de mindfulness: Una introducción a la práctica de la meditación*, escrito por Thich Nhat Hanh

- *El milagro de mindfulness* ofrece ejercicios prácticos para aprender las habilidades de la conciencia plena: estar despierto y plenamente consciente. El libro enseña que cada momento es una oportunidad para trabajar hacia una mayor autocomprensión y hacia una mayor paz.

*El corazón de la enseñanza de Buda*, escrito por Thich Nhat Hanh

- *El corazón de la enseñanza de Buda* presenta las enseñanzas fundamentales del budismo y muestra a los lectores que las enseñanzas de Buda son accesibles y aplicables a nuestra vida cotidiana.

*Estás aquí*, escrito por Thich Nhat Hanh

- *Estás aquí* ofrece una serie de prácticas sencillas y eficaces para cultivar la conciencia plena a través del hecho de caminar, la escucha profunda y la expresión. El libro también ofrece orientación para sanar el dolor emocional y para manifestar amor en nuestras relaciones con los demás.

*Reconciliation ("Reconciliación")*, escrito por Thich Nhat Hanh

- *"Reconciliación"* ofrece prácticas específicas diseñadas para sanar a las personas que sufren traumas infantiles. El libro se enfoca en el uso de meditaciones para reconocer y transformar el dolor que muchos de nosotros experimentamos siendo niños. *"Reconciliación"* muestra cómo la ira, la tristeza y el miedo pueden convertirse en alegría y tranquilidad al aprender a hablar de nuestras emociones fuertes.

*Sea libre donde esté*, escrito por Thich Nhat Hanh

- Basado en una charla en una prisión, *Sea libre donde esté* muestra cómo la conciencia plena puede cultivar la libertad esté donde esté.

*Ser Paz y el Corazón de la Comprensión*, escrito por Thich Nhat Hanh

- *Ser Paz y el Corazón de la Comprensión* está repleto de sugerencias prácticas sobre cómo crear un mundo más pacífico. Contiene prácticas clave, incluida una guía para la práctica de la reconciliación que actúa como herramienta pacificadora.

*Domar al tigre interior*, escrito por Thich Nhat Hanh

- *Domar al tigre interior* es un manual de meditaciones, analogías y reflexiones que ofrece técnicas prácticas para difuminar la ira y convertir el miedo en amor y aportar armonía y sanación a la vida y a las relaciones personales.

*Autobiografía de un yogui*, escrito por Paramahansa Yogananda

- *Autobiografía de un yogui* es una introducción a la antigua ciencia del Yoga y a la tradición de la meditación. Paramahansa Yogananda cuenta la historia de su vida y los acontecimientos ordinarios de la vida que conectan con lo extraordinario.

*El Viaje a la Iluminación : Charlas Y Ensayos*, escrito por Paramahansa Yogananda

- *El Viaje a la Iluminación* muestra a los lectores cómo pueden afrontar los retos diarios de su bienestar despertando su naturaleza divina. Las charlas prácticas de este volumen muestran cómo cada uno de nosotros puede descubrir nuevos recursos presentes en su alma y aportar mayor armonía a sí mismo, a su familia, a su comunidad y a su mundo.

*La Paz interior*, escrito por Paramahansa Yogananda

- Las enseñanzas de *La Paz interior* muestra a los lectores cómo superar el miedo, la preocupación, la ira, el nerviosismo y el mal humor, manteniendo la calma y concentrándose activamente, independientemente de lo que ocurra a su alrededor. Este libro capacita a los lectores para transformar el ajetreo y el estrés de sus vidas en felicidad y paz.

*Vive sin miedo*, escrito por Paramahansa Yogananda

- *Vive sin miedo* enseña a los lectores a romper los grilletes del miedo y a superar las barreras psicológicas. Está lleno de consejos prácticos y de técnicas, guía a los lectores para que tengan fe en sí mismos.

*Donde brilla la luz*, escrito por Paramahansa Yogananda

- *Donde brilla la luz* es un manual que ofrece ideas e inspiración para la vida cotidiana. Los temas incluyen la búsqueda de sabiduría y fuerza para tomar las decisiones de la vida; el antídoto para el estrés, la preocupación y el miedo, la transformación de nuestros fracasos en éxitos, la seguridad en un mundo incierto, el perfeccionamiento de las relaciones humanas, el poder de la afirmación y de la oración, la comprensión de la muerte, el desarrollo de una relación personal con Dios.

### Comunicación no violenta

*Comunicación no violenta*, escrito por Marshall Rosenberg

- *Comunicación No Violenta* ofrece habilidades prácticas para pensar y hablar de forma que se resuelvan los conflictos, el dolor interno y la violencia.

*Being Genuine ("Ser auténtico")*, escrito por Marshall Rosenberg

- En *"Ser auténtico"*, los lectores aprenderán habilidades prácticas para expresar sus sentimientos y sus deseos sin el uso de la fuerza. Los temas incluyen ideas y consejos sobre cómo identificar sentimientos y necesidades sin culpar a los demás, la

autoexpresión honesta y respetuosa, cómo afrontar los conflictos con facilidad y cómo encontrar el equilibrio manteniéndose conectado a las necesidades básicas.

*Being Me, Loving You ("Ser yo, quererte")*, escrito por Marshall Rosenberg

- *Ser yo, quererte* utiliza el proceso de la Comunicación No Violenta (NVC, por sus siglas en inglés) para enseñar a los lectores a expresarse honestamente con sus parejas, amigos y familiares.

*Connecting Across Differences ("Conectar a través de las diferencias")*, escrito por Marshall Rosenberg

- *"Conectar a través de las diferencias"* ofrece una introducción al proceso de comunicación no violenta. El libro incluye una selección de ejercicios significativos, juegos de rol y actividades que ofrecen a los lectores la oportunidad de aplicar los conceptos a experiencias de la vida real. Enseña habilidades de comunicación eficaces que llegan a la raíz del conflicto, del dolor y de la violencia, de forma pacífica.

*Superar el dolor que hay entre nosotros*, escrito por Marshall Rosenberg

- *Superar el dolor que hay entre nosotros* utiliza el proceso de la Comunicación No Violenta (NVC, por sus siglas en inglés) para transformar el dolor emocional, la depresión, la vergüenza y el conflicto en conexiones fortalecedoras. Rosenberg comparte que detrás de todo dolor emocional existen necesidades insatisfechas. El libro ofrece pasos sencillos para practicar la reconciliación y la comunicación sincera.

*Graduating from Guilt ("Graduarse de la culpa")*, escrito por Marshall Rosenberg

- *"Graduarse de la culpa"* proporciona a los lectores los medios para acallar su crítica interior y para experimentar el perdón, la autoaceptación y el empoderamiento. Utilizando el proceso de la Comunicación No Violenta (NVC, por sus siglas en inglés). *"Graduarse de la culpa"* usa situaciones del mundo real que permiten a los lectores darse cuenta de que pueden perdonarse a sí mismos por los errores del pasado y que pueden reparar con éxito las relaciones rotas.

*Model for Nonviolent Communication ("Modelo de comunicación no violenta")*, escrito por Marshall Rosenberg

- *"Modelo de comunicación no violenta"* describe las habilidades necesarias para ofrecer y recibir evaluaciones empoderadoras. Las evaluaciones empoderadoras expresan lo que observamos, lo que sentimos, lo que valoramos, lo que queremos.

*Peaceful Living ("Vivir en paz")*, escrito por Marshall Rosenberg

- *"Vivir en paz"* incluye 366 meditaciones diseñadas para alejar a los lectores de la agitación, del conflicto y de la división y para acercarlos hacia la paz, hacia la resolución y hacia la cooperación. Los comportamientos aprendidos del cinismo, del resentimiento y de la venganza se sustituyen por las habilidades de la Comunicación No Violenta, que incluyen el reconocimiento de sus propias necesidades y de sus propios valores y, la toma de decisiones en sintonía con ellos.

*Ser paz en un mundo en conflicto*, escrito por Marshall Rosenberg

- *Ser paz en un mundo en conflicto* enseña a los lectores a reducir la violencia desarrollando habilidades de comunicación no violenta. El libro se centra en la conciencia interna como primer paso hacia el cambio personal, profesional y social.

*Urban Empathy ("Empatía urbana")*, escrito por Marshall Rosenberg

- *"Empatía urbana"*, es una serie de historias reales en las que la gente utiliza el proceso de la Comunicación No Violenta en New York. Muestra cómo utilizar habilidades de comunicación saludables en la vida cotidiana.

### Participación en pandillas

*It Calls You Back: An Odyssey through Love, Addiction, Revolutions, and Healing ("Te Vuelve a Llamar: Una odisea a través del amor, de la adicción, de revoluciones y de la curación")*, escrito por Luis Rodríguez

- *"Te Vuelve a Llamar"* ofrece una historia de redención en la que un pandillero del este de Los Ángeles dio un giro hacia la justicia social y hacia la familia. Se unió a una pandilla a los once años para satisfacer una necesidad de sentir poder y respeto. Este libro aborda la participación en pandilla, la adicción y las razones que llevan a la gente a esos lugares.

*Always Running: La Vida Loca: Gang Days in L.A. ("Siempre Corriendo: La Vida Loca: Días de pandillas en Los Ángeles")*, escrito por Luis Rodríguez

- *"Siempre Corriendo: La Vida Loca"* es la historia de un pandillero que sobrevive en las calles del este de Los Ángeles. Se sintió atraído por la cultura pandillera aparentemente invencible, pero su miedo aumentó a medida que la vida pandillera le cobraba la vida a sus amigos y a familiares. Con el tiempo, Rodríguez vio en la educación y en el poder de la palabra su vía de escape de la vida pandillera, y logró liberarse de años de violencia y de desesperación.

*Tatuajes en el corazón: El poder de la compasión sin límite*, escrito por Gregory Boyle

- *Tatuajes en el corazón* es una serie de meditaciones de Gregory Boyle, sacerdote que puso en marcha Homeboy Industries, el mayor programa de intervención del país con miembros de pandillas. En este libro, Boyle reflexiona sobre sus dos décadas de servicio como sacerdote jesuita en el condado de Los Ángeles y sobre los retos que llevan a los jóvenes hacia la violencia, así como sobre los momentos de amor, de humor y de espiritualidad que ofrecen esperanza y redención.

*En suelo firme*, escrito por Jimmy Santiago Baca

- *En suelo firme* es un libro de memorias sobre la infancia de Santiago Baca, su paso por orfanatos y por centros de detención, su trabajo como traficante de drogas en San Diego y en Arizona, y su extraordinaria transformación personal mientras estuvo encarcelado. Este libro ofrece una mirada a la vida de alguien que tomó medidas extremas en su lucha por sobrevivir, tanto en las calles como mientras estaba

encarcelado, y pinta un vívido retrato del espíritu para superar algunas de las adversidades más brutales.

*Writing My Wrongs: Life, Death, and Redemption in an American Prison* ("*Escrito sobre mis errores: Vida, muerte y redención en una prisión estadounidense*"), escrito por Shaka Senghor

- "*Escrito sobre mis errores*" son las memorias de Shaka Senghor, que se reinventó a sí mismo mientras estaba encarcelado, dotándose de las herramientas de la literatura, de la meditación, del autoexamen, del perdón hacia quienes le hicieron daño y de la expiación de sus errores. Este libro es un retrato de la vida frente a la pobreza, a la violencia y al miedo, y es un testimonio de la transformación de Senghor.

### Abuso de sustancias

*Sobriedad: Una Guía Para La Prevención De Recaidas*, escrito por Terence Gorski et al

- *Sobriedad* explica cuáles son las enfermedades adictivas, qué es el síndrome de abstinencia agudo (PAW, por sus siglas en inglés), qué es la recuperación total y la recuperación parcial, cuáles son las creencias erróneas sobre la recuperación y sobre la recaída, qué es el proceso de recaída, qué es la terapia de prevención de recaídas y cuál es el papel de la participación de la familia y de los grupos de apoyo para la prevención de recaídas. Los capítulos están organizados para seguir el proceso de educación para la recuperación, de modo que cada uno puede utilizarse como una tarea de lectura para reforzar el material cubierto en las sesiones.

*Understanding the 12 Steps* ("*Comprender los 12 Pasos*"), escrito por Terence Gorski et al

- "*Comprender los 12 Pasos*" es una guía práctica para desvelar el misterio de los Doce Pasos. Presenta una explicación directa de lo que significa cada paso, así como ejemplos de su aplicación a la vida real.



*Nota: La información contenida en esta guía no pretende ser un asesoramiento jurídico en un caso individual. Hay muchas excepciones y variaciones en el proceso de consideración de libertad condicional. Si tiene preguntas, por favor consulte con un abogado experto en libertad condicional.*

## **CÓMO ESCRIBIR UNA CARTA DE ARREPENTIMIENTO**

Esta guía pretende ayudarle en el proceso de redacción de cartas de arrepentimiento dirigidas a los supervivientes y / o a la(s) víctima(s) de su delito, a sus familias y a las comunidades que fueron afectadas por el delito. Reconocemos que el camino de cada persona hacia el remordimiento es único, así que por favor no se sienta limitado o atado a los consejos compartidos en este recurso. Sólo pretende ser un punto de partida útil para escribir sus cartas de arrepentimiento. Si, después de leer detenidamente esta guía, sigue teniendo preguntas, no dude en ponerse en contacto con nuestro gabinete.

### **I. ¿A quién tengo que escribir una carta de arrepentimiento?**

Aunque cada caso sea diferente, generalmente se recomienda que escriba una carta de arrepentimiento a la(s) víctima(s) directa(s) del delito que dio lugar a su encarcelamiento. Esta es la persona, o son las personas, que sufrieron daño como resultado directo de sus acciones. También puede decidir escribir cartas a víctimas secundarias, como los familiares o los seres queridos de la(s) víctima(s), o cualquier otra persona que se haya visto afectada negativamente por su delito. Ejemplos de víctimas secundarias son los padres de la víctima, sus hijos, su cónyuge, sus hermanos, sus amigos y otros seres queridos. Su delito también puede haber afectado a los testigos del delito, a su comunidad o a la comunidad de sus víctimas. Aunque no tenga que escribir una carta de arrepentimiento a cada una de estas personas o grupos de personas, es importante que sus cartas reconozcan el amplio impacto que tuvieron sus acciones en los demás.

Si decide escribir varias cartas de arrepentimiento, es importante asegurarse que cada una sea diferente y específica para la víctima que la recibe. Recuerde que cada persona es diferente y, por tanto, experimenta el daño de forma distinta. Cuando escriba a varias personas, es fundamental que tenga en cuenta cómo sus acciones afectaron a la vida de esa persona (físicamente, emocionalmente, económicamente o espiritualmente). Si conocía a la víctima o las víctimas antes de cometer el delito, o si descubrió aspectos de su vida a través del juicio o de los procedimientos de libertad condicional, tenga en cuenta esa información y describa cómo imagina, o sepa, que sus acciones afectaron a la vida de cada víctima. No debería ser posible utilizar la misma carta para varias víctimas al cambiar simplemente el nombre y el saludo. Su carta debe ser lo suficientemente específica como para que sólo pueda dirigirse a la persona a la que escribe.

### **II. ¿Cuándo tengo que escribir una carta de arrepentimiento?**

Debido a que escribir una carta de arrepentimiento suele ser un proceso difícil y emocionalmente intenso, le recomendamos que empiece a redactar su(s) carta(s) varios meses antes de su audiencia de libertad condicional para que disponga del tiempo suficiente para procesar, escribir y editar. Una carta cuidadosamente redactada demostrará a la Junta que su remordimiento es sincero, mientras que, por otro lado, una carta de última hora puede hacer que la Junta dude de su sinceridad. Además, dedicar tiempo y atención a la redacción de su carta de arrepentimiento le ayudará a sentirse más preparado para hablar durante la audiencia de su remordimiento y de su comprensión del impacto que el delito tuvo sobre la víctima.

Si ha escrito cartas en el pasado para audiencias anteriores o para un programa de autoayuda, considere revisarlas. Le animamos a que actualice su carta de arrepentimiento cada cierto tiempo porque su comprensión de sí mismo, y sus reflexiones sobre su relación con la(s) víctima(s), sin duda cambiarán con el tiempo.

### **III. ¿Qué tengo que escribir?**

Las cartas de arrepentimiento deben enfocarse en expresar (1) el remordimiento y la empatía, (2) la responsabilidad y (3) la comprensión de cómo sus acciones afectaron a su(s) víctima(s). Algunas cartas de arrepentimiento también hablan de (4) lo que hace (o lo que planea hacer) para reparar los daños a su(s) víctima(s). El propósito de las cartas de arrepentimiento no es enumerar los diversos grupos de autoayuda en los que ha participado, no es explicar su historial social anterior al delito que dio lugar a la cadena perpetua, no es hablar del tipo de persona que es usted ahora, ni es pedir perdón. En su lugar, céntrese en demostrar empatía por su(s) superviviente(s) y / o por su(s) víctima(s) y por sus seres queridos, y céntrese en asumir la responsabilidad de sus actos. En las páginas siguientes de esta guía encontrará más sugerencias y ejercicios que le ayudarán a reflexionar.

### **IV. ¿En qué tengo que reflexionar a la hora de escribir mi carta de arrepentimiento?**

Cuando empiece a escribir su carta de arrepentimiento, teniendo en cuenta los ejercicios y el material adjuntos, también puede reflexionar sobre el primer momento en que realmente entendió el daño que causó y reflexione sobre las siguientes preguntas. Estas preguntas, junto con el material adjunto, pueden ayudarle a explorar lo que quiere expresar en su carta de arrepentimiento.

#### Preguntas de reflexión

- ¿Qué sintió la primera vez que realmente aceptó las consecuencias de sus actos?
- ¿Qué medidas ha tomado para reparar el daño causado por su delito? ¿Cómo ha expresado su remordimiento y su empatía?



- ¿Qué cree que su(s) víctima(s) quisieran oír de usted? ¿Qué quisiera decirle(s)? Si ha escuchado a la(s) víctima(s) o a sus seres queridos testificar en audiencias anteriores, ¿cómo han descrito el impacto de su delito en sus vidas? Si no ha escuchado directamente a la(s) víctima(s) o a sus seres queridos, ¿qué cree que dirían sobre cómo les afectó su delito?
- ¿Cuán diferente sería la vida de su(s) víctima(s) o de su familia si no hubiera cometido el delito?
- ¿Qué esperanzas tiene para el futuro de su(s) víctima(s) o para sus seres queridos?
- ¿Ha hecho las paces con sigo mismo? Si es el caso, explique en una o dos frases como ha cambiado su modo de vida.

### **V. ¿Qué directrices generales tengo que seguir al redactar mi carta de arrepentimiento?**

Sea específico. Como mencionado anteriormente, para ayudar a la Junta a ver que sus sentimientos son sinceros, utilice un lenguaje específico y personal. Debe quedar claro que el texto de la carta, sobre la(s) víctima(s) de su caso, sólo podría haber sido escrito por usted.

Use frases activas, no pasivas. Por ejemplo, escriba "yo maté a mi víctima" en lugar de "mi víctima fue asesinada". El uso de frases activas en lugar de frases pasivas ayuda a mostrar a la Junta que no está minimizando su papel ni está desviando la culpa.

La carta debe ser breve y sencilla. Las cartas de arrepentimiento deben tener entre 1 y 2 páginas.

### **VI. ¿Enviaré realmente la carta?**

No, las cartas de arrepentimiento no deben enviarse al destinatario. En su lugar, se presentarán a la Junta. También es posible que la Junta o el fiscal de distrito pongan sus cartas a disposición de aquellos que se han visto afectados negativamente por sus acciones. Escribir una carta de arrepentimiento es una forma de demostrar a la Junta que ha empezado a hacer las paces con su(s) víctima(s).

## SUGERENCIAS Y EJERCICIOS ADICIONALES

El arrepentimiento es una fuerte emoción de tristeza y de remordimiento por haber realizado actos indebidos, y desempeña un importante papel en la cicatrización tanto para los que han causado el daño como para los que han sido perjudicados. La expresión de un remordimiento sincero puede ayudar a la(s) víctima(s) a tener una mayor comprensión de lo sucedido, a obtener la validación y el reconocimiento del dolor que han experimentado, y a tener una mayor sensación de seguridad y la certeza que usted no volverá a causar ese tipo de daño. El remordimiento sincero es desinteresado y se centra en los perjudicados y en su cicatrización. En algunos casos, puede ayudar a los perjudicados a cerrar capítulo. Por esta razón, cuando escriba su carta de arrepentimiento, no se enfoque en cómo le afecta el remordimiento a usted; más bien enfóquese en expresar su remordimiento y sus disculpas de forma sincera, profunda y desde un punto de vista empático. Mostrar empatía requiere reconocer el dolor que ha causado a su(s) víctima(s) y conectar con su experiencia emocional. Si necesita más apoyo para reflexionar sobre el concepto de remordimiento, escríbenos y solicite la Lección 13: Remordimiento, del programa Home After Harm (De vuelta a casa después del daño).

La responsabilidad es el proceso continuo de auto reflexión, disculpa, reparación de daños y el cambio de comportamiento para que el daño causado no se repita. En el contexto limitado de una carta de arrepentimiento, la responsabilidad significa asumir la responsabilidad de sus actos al nombrar sus acciones y el daño específico que causaron, reflexionar sobre el impacto de sus acciones en su(s) víctima(s) y ofrecer una disculpa sincera desde un punto de vista de vulnerabilidad y de empatía. Para demostrar que realmente comprende y asume la responsabilidad de sus actos, es importante que sea específico a la hora de nombrar lo que hizo y el impacto perjudicial que causó. También es importante que se enfoque en sus propias decisiones, sin culpar a otras personas o a circunstancias externas.

Al escribir una carta de arrepentimiento, las palabras y el lenguaje que elija pueden tener un gran impacto en la claridad con la que demuestre su responsabilidad. A continuación, encontrará ejemplos de lenguaje que asume responsabilidad y que no asume responsabilidad. Si al revisar su carta de arrepentimiento ve algún lenguaje que carece de responsabilidad, revíselo e intente de nuevo. No querrá que su lenguaje debilite su expresión de responsabilidad.

### **El lenguaje que asume responsabilidad es activo:**

- "Elegí..."
- "Decidí..."
- "Recogí..."
- "Golpeé..."
- "Disparé..."

### **El lenguaje que no asume responsabilidad es pasivo:**

- "Lo mataron..."
- "Fue llevado al canal..."
- "Terminó cayendo..."
- "Se golpeó en la cabeza..."
- "Al Sr. Smith le dispararon..."

- "Yo maté..."

---

**El lenguaje que asume responsabilidad es honesto, veraz, minucioso, claro y tiene sentido.**

**El lenguaje que no asume responsabilidad es deshonesto, vago, confuso, poco claro o carece de información.**

---

**El lenguaje que asume responsabilidad:**

- Se enfoca en los pensamientos o en las acciones que *usted* ha realizado y en las decisiones que *usted* ha tomado.
- No ignora las acciones "más feas"

**El lenguaje que no asume responsabilidad minimiza, culpa y justifica:**

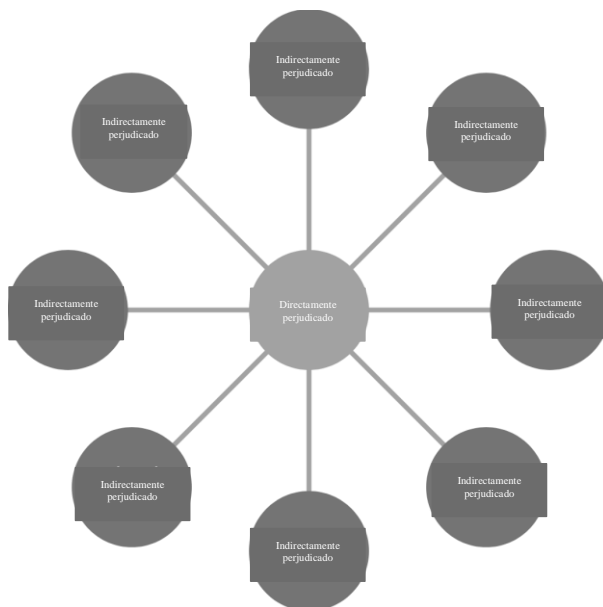
- Se enfoca en las acciones de *los demás*
- Se enfoca en las circunstancias que rodean al delito
- Oculta los aspectos más difíciles del crimen
- Reduce la importancia de determinadas acciones añadiendo comentarios para restarle gravedad.

Si necesita más apoyo para reflexionar sobre el concepto de responsabilidad, escríbanos y solicite la Lección 11: Responsabilidad, del programa Home After Harm (De vuelta a casa después del daño).

El Impacto en la Víctima explora cómo el daño causado por un delito puede tener repercusiones de gran alcance. Es posible que haya oído hablar de este concepto como el "efecto dominó". Para ilustrar este concepto, piense en una piedra arrojada a un charco de agua. El tamaño de la piedra y la fuerza con la que golpea el agua determinan el tamaño de la salpicadura y el número de ondas. Lo mismo ocurre con los delitos: la gravedad del daño determina el número de personas afectadas y la magnitud del impacto. La piedra que choca con el agua representa el delito: el daño directo a la víctima o a las víctimas directas, mientras que la salpicadura y las ondas representan las consecuencias más amplias del delito: el daño indirecto a las víctimas secundarias. Como recordatorio, las víctimas secundarias o indirectas pueden ser: la familia y la comunidad de la víctima, el vecindario o la comunidad donde se cometió el delito, las personas que presenciaron el delito, los paramédicos que respondieron al delito, los periodistas que cubrieron el delito y todos aquellos implicados en el sistema judicial y en la adjudicación del delito. Lo que el efecto dominó no demuestra adecuadamente son las diferentes formas en que las víctimas se ven afectadas por el daño (físicamente, emocionalmente, espiritualmente, económicamente, etc.). Es importante explorar estos diversos tipos de daños para que pueda profundizar su comprensión, empatía y remordimiento.

Puede comenzar a reflexionar sobre sus víctimas directas e indirectas utilizando el diagrama que aparece a continuación, para desarrollar un diagrama de impacto del daño que causó el delito que dio lugar a su encarcelamiento. Si hubo varias personas directamente

perjudicadas, puede incluir varios círculos en el centro o desarrollar varios diagramas centrados en cada persona que fue directamente perjudicada. Póngase a prueba y piense en personas, en lugares y en cosas que son posibles víctimas del daño que usted causó y en las que nunca había pensado antes.



A continuación, elabore una lista de víctimas directas y otra de víctimas indirectas del delito que dio lugar a su encarcelamiento. Para cada persona de su lista de víctimas directas e indirectas, haga una tabla similar a la del ejemplo siguiente. Luego, describa las diferentes maneras en que cada persona puede haber sido impactada por el daño.

<i>Tipo de daño</i>	<i>Ejemplo 1 - Víctima directa: John Smith</i>	<i>Ejemplo 2- Víctima indirecta: Jane Smith (madre de John Smith)</i>
<b>Físico</b>	Fractura de los huesos faciales y craneales, traumatismo craneoencefálico, dientes fracturados, dolor físico intenso	No pudo comer durante varios días
<b>Psicológico y Emocional</b>	Temor por su vida, confusión sobre por qué le está pasando esto, pérdida de memoria	Miedo, preocupación por su hijo, incredulidad, confusión, tristeza, arrepentimiento, culpabilidad
<b>Económico</b>		

	Facturas médicas, dentales y terapéuticas, pérdida de ingresos durante la recuperación, dependencia de los ingresos por incapacidad de la seguridad social...	Contribución a las facturas médicas, dentales y terapéuticas; pérdida de ingresos mientras se facilita el acceso a los recursos de recuperación; da alojamiento a otra persona.
<b>Relacional</b>	Divorcio; se mudó con su madre después de perder su casa porque sus ingresos por discapacidad no cubren la hipoteca y necesita un cuidador.	Contribución a las facturas médicas, dentales y terapéuticas; pérdida de ingresos mientras se facilita el acceso a los recursos de recuperación; da alojamiento a otra persona.
<b>En curso</b>	Aumento de la paranoia y de la impulsividad, dificultad para caminar solo por la calle, desconfianza en otras personas, pérdida del hogar, pérdida de independencia	Pérdida de independencia

Si necesita más apoyo para reflexionar sobre el concepto de impacto del daño en la(s) víctima(s), vuelva a escribirnos y solicite la Lección 12: Impacto del daño, del programa Home After Harm (De vuelta a casa después del daño).

Por último, reparar daños significa tomar medidas para restaurar el daño causado. Hay tres tipos de reparación de daños: la reparación de daños directa, la reparación de daños indirecta y hacer las paces. En su carta de arrepentimiento, considere la posibilidad de incluir una o dos frases sobre su compromiso para reparar el daño causado. Dicho esto, no dedique demasiado tiempo de su carta a escribir sobre este tema porque desplaza el foco de atención hacia usted.

1. **Las reparaciones de daños directas** se producen cuando una persona que ha causado un daño repara directamente a los perjudicados. Por ejemplo, si una persona roba algo a otra persona, se lo devuelve directamente y pide disculpas.
2. **Las reparaciones de daños indirectas** se producen cuando una persona que ha causado daño crea positividad en el mundo para compensar la negatividad creada por sus acciones. Por ejemplo, si una persona ha agredido a otra persona y no puede tener contacto directo con esa persona, puede participar activamente en campañas contra la violencia o apoyar a organizaciones que trabajen con supervivientes de violencias.

3. ***Hacer las paces*** es la base de toda reparación de daños; significa vivir de forma coherente, reconocer los daños causados en el pasado y asegurarse de no repetirlos. Requiere hacer cambios sinceros y radicales en su vida y comprometerse con ellos. Por ejemplo, alguien que ha agredido a su pareja puede decidir hacer las paces al comprometerse a llevar un estilo de vida no violento, a asistir a terapias para tratar sus problemas de ira y a transformar sus creencias acerca de los roles de género y las relaciones en general.

## MODELO DE CARTA DE ARREPENTIMIENTO

*Nota: Este modelo de carta se ha realizado para presentar un ejemplo con el objetivo de ayudarle en la redacción y la organización de su carta de arrepentimiento y está hecho para que usted lo personalice en la medida de lo posible.*

Estimado/a [*Nombre de la víctima*]:

Le escribo para expresarle mi remordimiento por ... [*nombre del daño que dio lugar a su condena*] ...

Tengo remordimientos porque ... [*comparta cualquier reflexión relacionada con los remordimientos que tenga*] ... Cuando reflexiono sobre mis acciones pasadas, siento ... [*nombre cualquier emoción o sentimiento relacionado con sus remordimientos*] ...

Soy responsable de... [*enumere, usado el lenguaje activo, las acciones, las inacciones y las decisiones que hizo que causaron daños y dieron lugar a su condena*] ...

He causado daños a ... [*enumere sus víctimas, que puede incluir el superviviente y el padre o la madre del superviviente y / o de la víctima, sus hijos, su cónyuge, sus hermanos, sus amigos y otros seres queridos*] ...

Imagino que le causé daño por... [*enumere el tipo de impacto o de daño que sabe o imagina que causó a la víctima a la que escribe la carta, incluyendo el daño físico, el daño emocional, el daño económico, el daño relacional y el daño que persiste en la actualidad*] ...

Aunque sé que no hay forma de deshacer y reparar por completo el daño que he causado, trabajaré cada día para reparar los siguientes daños... [*indique los pasos que ha seguido para hacer reparaciones de daños directas, reparaciones de daños indirectas y para hacer las paces*] ...

Atentamente,  
[*Su nombre*]







*Nota: La información contenida en esta guía no pretende ser un asesoramiento jurídico en un caso individual. Hay muchas excepciones y variaciones en el proceso de consideración de libertad condicional. Si tiene preguntas, por favor consulte con un abogado experto en libertad condicional.*

## **CÓMO REDACTAR UN PLAN DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS**

Esta guía tiene como objetivo ayudarle a redactar un plan de prevención de recaídas (RPP, por sus siglas en inglés). Aunque un RPP no sea requerido por la Junta, puede ser muy importante que usted prepare y entregue el documento a la Junta antes o durante su audiencia de consideración de libertad condicional. Su RPP debe mostrar a la Junta que usted ha reflexionado sobre sus patrones de pensamientos negativos y / o sus patrones de comportamientos negativos del pasado y que ahora tiene las habilidades para evitar volver a tener esos patrones de pensamiento y / o patrones de comportamientos en el futuro. El objetivo de un RPP es demostrar a la Junta que puede nombrar sus comportamientos problemáticos principales (comportamientos negativos), que los entiende (señales de comportamiento alarmantes, factores desencadenantes) y que ahora tiene las herramientas para resolverlos (estrategias de superación, red de apoyo).

Debe escribir un RPP para *cada* patrón de pensamiento negativo y / o comportamiento negativo que pueda preocupar a la Junta. Esto significa que podría tener varios RPP, cada uno dirigido a un conjunto específico de patrones de pensamiento y / o patrones de comportamientos. Esto debe incluir los comportamientos problemáticos que surgieron en el delito que dio lugar a la cadena perpetua, pero también podría incluir otros patrones identificables de comportamiento negativo, por ejemplo, cualquier comportamiento que haya surgido durante violaciones de las reglas institucionales.

Un malentendido corriente sobre los RPP es que sólo se necesita uno si se ha tenido problemas de adicción a las drogas en el pasado. Esto no es así. Como mencionado anteriormente, los RPP pueden abordar muchos patrones de pensamiento negativos y / o patrones de comportamientos negativos diferentes, como el abuso de drogas o de alcohol, la participación en pandillas, el pensamiento delictivo, la ira que conduce a la violencia, la violencia doméstica o algún otro patrón identificable de comportamiento negativo.

Un RPP debe incluir los siguientes elementos:

- Un *título* que indique para qué sirve el RPP
- Una *introducción* que describa su comportamiento negativo
- Una sección sobre sus *señales de comportamientos alarmantes*
- Una sección sobre sus *factores desencadenantes (internos y externos)*
- Una sección sobre sus habilidades de *superación*
- Una sección sobre su *red de apoyo*

## I. Identifique sus comportamientos negativos

El primer paso para escribir su RPP es identificar o nombrar sus **comportamientos negativos**. Esto significa reflexionar sobre los patrones de pensamiento negativos y / o los patrones de comportamientos negativos con los que ha luchado en el pasado, específicamente aquellos que contribuyeron al delito por el que está en prisión. Los comportamientos negativos son conductas perjudiciales que contribuyeron al delito que dio lugar a la cadena perpetua y / o a otros comportamientos perjudiciales. Son comportamientos que planea evitar repetir y que quiere arreglar, cambiar y no volver a hacer. Entre los comportamientos negativos más comunes se incluyen:

- El abuso de sustancias
- La participación en pandillas
- El pensamiento delictivo
- La ira que conduce a la violencia
- La violencia doméstica
- Las relaciones enfermizas
- La codependencia

Ejemplo: En el momento del delito que dio lugar a la cadena perpetua, consumía drogas y era miembro de pandillas. Ambos comportamientos contribuyeron a sus acciones en el momento del delito que dio lugar a la cadena perpetua. Después de entrar en prisión, se desvinculó de la pandilla, pero siguió infringiendo las reglas y tuvo numerosas violaciones de las reglas. En este ejemplo, hay tres comportamientos negativos: (1) el abuso de sustancias, (2) la participación en pandillas y (3) el pensamiento delictivo. Cada uno de estos comportamientos negativos requiere un RPP diferente, ya que probablemente estén asociados a diferentes comportamientos, pensamientos y factores desencadenantes. Sin embargo, a menudo se superponen. Como en el ejemplo, sus comportamientos negativos jugaron un papel en el delito que dio lugar a la cadena perpetua y también están relacionados con sus acciones mientras estuvo encarcelado. Aunque ese comportamiento no esté directamente relacionado con el delito que dio lugar a la cadena perpetua, debe poder garantizar a la Junta que cuenta con las herramientas para evitar una recaída si se le concede la libertad condicional.

## II. Identifique sus señales de comportamiento alarmantes

A continuación, deberá demostrar que reconoce las **señales de comportamiento alarmantes** que podrían indicar que se avecina una recaída. Una señal de comportamiento alarmante es algo que le alerta de un posible problema. Una señal de comportamiento alarmante es algo que nota en si mismo y que indica que podría volver hacia uno de sus comportamientos negativos identificados. Su cuerpo podría emitir una señal de comportamiento alarmante, como una palpitación acelerada del corazón o tener las palmas de

las manos sudorosas. Podría detectar una señal de comportamiento alarmante en su comportamiento, por ejemplo, se da cuenta que ha dejado de asistir a sus grupos de apoyo o que ha dejado de hacer sus ejercicios diarios. Podría notar la aparición de un patrón de pensamiento negativo que implique la negociación con uno mismo o minimizar lo que está ocurriendo, por ejemplo, "¿y si me tomo una sola copa?". Ser capaz de identificar sus señales de comportamientos alarmantes muestra a la Junta que será capaz de responder de forma positiva, en lugar de reaccionar con un comportamiento negativo.

### III. Identifique sus factores desencadenantes

A continuación, debe identificar los posibles *factores desencadenantes internos* y *externos* que le llevaron a su comportamiento negativo en el pasado. ¿Qué situaciones podrían incitarle a volver hacia su comportamiento negativo? Estas situaciones pueden sentirse dentro de uno mismo (internas) o existir fuera de sí (externas).

*Los factores desencadenantes internos* son **emociones, pensamientos o sentimientos** que llegan a ser tan abrumadores que hacen que se refugie en su comportamiento negativo para afrontar la situación. Los factores desencadenantes internos suelen ser sentimientos muy dolorosos que la persona experimentó durante la infancia y que le impidieron afrontar la situación de forma sana o positiva.

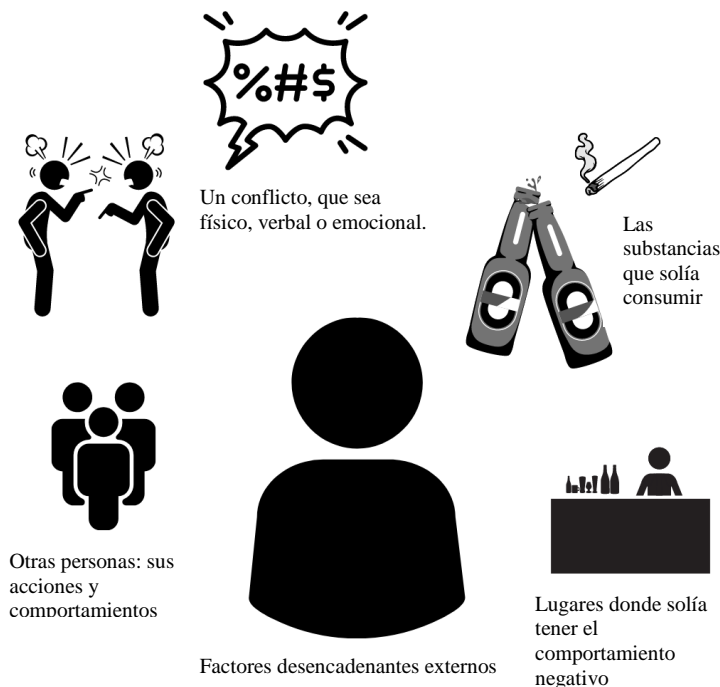
Piense en los factores desencadenantes internos como los sentimientos difíciles que le llevaron a desarrollar el comportamiento negativo. Puede empezar a pensar en sus factores desencadenantes internos respondiendo a la siguiente pregunta: ¿Cuáles eran los sentimientos, emociones y / o pensamientos dolorosos a los que intentaba hacer frente o de los que intentaba escapar mediante su comportamiento negativo? Por ejemplo, una persona puede haberse sentido indigna, abandonada y deprimida (factores desencadenantes internos) como resultado de experiencias de abuso y, en respuesta, consumió sustancias (comportamiento negativo) para hacer desaparecer cada uno de esos sentimientos. Otra persona puede haberse sentido sola y asustada (desencadenantes internos) en respuesta a dificultades en su hogar, y en respuesta, se unió a una pandilla (comportamiento negativo) para hacer desaparecer cada uno de esos sentimientos. Piense en los sentimientos que le acompañaron o que le llevaron a su comportamiento negativo. ¿Qué emociones le llevaron a cada comportamiento negativo en el pasado? Los factores desencadenantes internos comunes incluyen sentimientos de: vergüenza, inseguridad, abandono, rechazo, pena y falta de control.



Factores desencadenantes internos

**Los factores desencadenantes externos** son **situaciones** y / o **circunstancias** que pueden provocar una recaída en el comportamiento negativo. A veces, los factores desencadenantes externos son entornos, personas o lugares que le recuerdan el comportamiento negativo. Los factores desencadenantes externos más comunes son: personas con las que solía tener el comportamiento negativo, entornos en los que solía tener el comportamiento negativo, situaciones que le hacen pensar en el comportamiento negativo o desear volver al comportamiento negativo, o cosas asociadas con el comportamiento negativo. Por ejemplo, el olor del cannabis puede recordar a una persona con un trastorno por consumo de sustancias, a su anterior consumo de cannabis, lo que hace que quiera volver a consumirlo.

Los factores desencadenantes externos también pueden asociarse a traumas o a situaciones externas en las que pueden surgir sus factores desencadenantes internos. Por ejemplo, una persona a quien sus padres le gritaban antes de maltratarle físicamente puede crecer asociando el hecho de que le griten con la vergüenza, la rabia y / o la impotencia y, por lo tanto, puede ser más propensa a reaccionar a los gritos con violencia física.



Es fundamental que identifique tanto los factores desencadenantes internos como los factores desencadenantes externos que le llevaron a su comportamiento negativo, de modo que pueda demostrar a la Junta que es consciente de cómo sus propios pensamientos, sentimientos o circunstancias pasados podrían provocar factores desencadenantes en el futuro.

#### IV. Identifique sus mecanismos de superación

A continuación, debe identificar los *mecanismos de superación* que utiliza hoy para evitar una recaída en el comportamiento negativo. Los mecanismos de superación son las herramientas saludables que utiliza para enfrentarse a situaciones estresantes o a factores desencadenantes con el fin de evitar una recaída en un comportamiento negativo. Son las acciones específicas que usted realiza -y seguirá realizando- cuando experimente un factor desencadenante interno o externo. Los mecanismos de superación saludables le ayudan a dominar los acontecimientos estresantes al mantener su salud emocional y su bienestar.

Mientras reflexione sobre sus mecanismos de superación, pregúntese: ¿Qué medidas concretas debo adoptar al experimentar los pensamientos o los sentimientos que identifique como señales de comportamientos alarmantes o como factores desencadenantes potenciales? ¿Cómo me alejaré físicamente, psicológicamente o emocionalmente de la situación?

Entre los posibles mecanismos y herramientas de superación se incluyen: hablar

consigo mismo, alejarse, meditar, respirar profundamente, hacer ejercicio, escuchar música, llamar a un padrino (o un cónyuge, un pastor, un familiar, etc.) e ir a una reunión de 12 pasos o a otra reunión de apoyo. Cuando reflexione sobre sus mecanismos de superación, recuerde que deben ser *específicos a usted* y deben ser herramientas que *utiliza realmente*. Si no puede responder a preguntas sobre la definición de un mecanismo de superación o de una herramienta de superación y cuándo fue la última vez que lo utilizó, probablemente no debería figurar en su RPP.

## **V. Identifique su red de apoyo**

Por último, debe identificar la *red de apoyo* que vaya a ayudarle cuando sienta factores desencadenantes. ¿Hay una persona que pueda llamar para hablar de sus pensamientos y de sus sentimientos? Esto podría incluir un padrino, un mentor, un familiar, un amigo o una organización y su información de contacto para que pueda entrar en contacto con ellos en cualquier momento para resolver los pensamientos y los sentimientos asociados con el comportamiento negativo. Cuando piense a quién vaya a nombrar, piense en quiénes son las personas que establecen límites sanos, las personas que comparten sus valores y objetivos, las personas a las que respeta de verdad y que pueden escucharle. Debería añadir al menos uno, idealmente varios contactos a su RPP para demostrar que tiene personas con quienes puede contar para recibir apoyo.



*Nota: La información contenida en esta guía no pretende ser un asesoramiento jurídico en un caso individual. Hay muchas excepciones y variaciones en el proceso de consideración de libertad condicional. Si tiene preguntas, por favor consulte con un abogado experto en libertad condicional.*

*Esta hoja de trabajo se ha realizado para ofrecer un ejemplo de cómo se puede redactar y organizar un plan de prevención de recaídas (RPP, por sus siglas en inglés). Las instrucciones están resaltadas en gris, mientras que los ejemplos están dentro de un recuadro. Los ejemplos incluidos tienen como objetivo ayudarle a empezar la redacción, a servirle de inspiración y están hechos para que usted los personalice en la medida de lo posible. Por favor, también tenga en cuenta que hay muchas maneras de hacer un RPP eficaz, y que el formato que se muestra a continuación es solamente un ejemplo. Debe sentirse libre de crear un RPP que sea diferente de la hoja de trabajo a continuación, siempre y cuando se incluyan los componentes principales (introducción, señales de comportamiento alarmantes, factores desencadenantes internos y externos, mecanismos de superación y red de apoyo). Una vez que haya leído y completado sus respuestas en esta hoja de trabajo, cópielas en hojas de papel separadas para crear su RPP. Una vez que haya leído y completado sus respuestas en esta hoja de trabajo, copie sus respuestas en una hoja de papel a parte para hacer su RPP.*

*Por último, reconocemos que es una hoja de trabajo larga que puede resultar abrumadora y que puede suscitar emociones difíciles. Lea y trabaje esta hoja de trabajo tan despacio como lo necesite, teniendo en cuenta siempre su bienestar.*

## **PLAN DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS [Comportamiento negativo]**

Por: [Nombre]

### **INTRODUCCIÓN**

*Empiece su plan de prevención de recaídas con una breve introducción. Su introducción debe explicar: (1) qué es el comportamiento negativo; (2) cómo se desarrolló; (3) cómo contribuyó al delito que dio lugar a la cadena perpetua, cualquier otro daño que haya causado y cualquier mala conducta cometida mientras estuvo encarcelado; y (4) su compromiso actual para evitar una recaída. Los comportamientos negativos son comportamientos perjudiciales que contribuyeron al delito que dio lugar a la cadena perpetua y / o a otros comportamientos perjudiciales. Son comportamientos que una persona quiere arreglar, cambiar y no volver a hacer. Los comportamientos negativo más comunes son: la violencia, el consumo de sustancias, el pensamiento delictivo, la participación en pandillas, la ira que conduce a la violencia, la violencia doméstica y la violencia sexual.*

**Primer párrafo: ¿Cuál es su comportamiento negativo y por qué se ha convertido en un problema para usted?**

Ejemplos de frases...

- Empecé a tener problemas con [*comportamiento negativo*] cuando tenía [*edad y periodo de tiempo*] porque...
- Aprendí que [*comportamiento negativo*] me ayudó a afrontar [*mencione ejemplos de sentimientos y situaciones que le llevaron a tener su comportamiento negativo*] porque...
- También recuerdo haber aprendido sobre [*comportamiento negativo*] al observar y escuchar a la gente que me rodeaba. Por ejemplo, [*nombre a personas de referencia que haya visto o escuchado tener su comportamiento negativo*] tenían [*comportamiento negativo*]. Yo quería comportarme de la misma manera porque...

Sus respuestas... (mueva estas respuestas a su RPP cuando esté listo para escribirlo)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**2º párrafo: ¿Qué daño ha causado por un comportamiento negativo?**

Ejemplos de frases...

- Mi decisión de [*comportamiento negativo*] me llevó a causar daño porque...
- [*El comportamiento negativo*] contribuyó al delito que dio lugar a la cadena perpetua porque...
- [*El comportamiento negativo*] contribuyó a mis delitos anteriores al delito que dio lugar a la cadena perpetua porque...
- [*El comportamiento negativo*] contribuyó a mi mala conducta en prisión porque...

Sus respuestas... (mueva estas respuestas a su RPP cuando esté listo para escribirlo)

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**3er párrafo: ¿Por qué es importante para usted tener un plan para prevenir recaídas de su comportamiento negativo?**

Ejemplos de frases...

- Hoy, estoy comprometido con mi recuperación de [*comportamiento negativo*] porque...
- Ahora entiendo mis problemas con [*comportamiento negativo*] y la importancia de tener un plan para evitar recaer de nuevo porque...

Sus respuestas... (mueva estas respuestas a su RPP cuando esté listo para escribirlo)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**SEÑALES DE COMPORTAMIENTOS ALARMANTES**

*Las señales de comportamientos alarmantes son sensaciones corporales, comportamientos, emociones o pensamientos que indican que una persona siente factores desencadenantes y es vulnerable a recaer en su comportamiento negativo. Algunos ejemplos de señales de comportamientos alarmantes son: "Me alejo de la gente", "Dejo de ir a grupos" y "Siento que se me acelera el corazón". Incluya una lista de al menos 5 a 10 señales de comportamientos alarmantes.*

***Lista de señales de comportamientos alarmantes***

1. Me sudan las palmas de las manos
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

**FACTORES DESENCADENANTES INTERNOS**

*Los factores desencadenantes internos son pensamientos y sentimientos que se vuelven tan abrumadores que hacen que una persona recurra a su comportamiento negativo para superar una situación. Los factores desencadenantes internos suelen ser sentimientos muy dolorosos que la persona experimentó durante la infancia y que le impidieron superar una situación de forma sana o positiva. Una forma de pensar en los factores desencadenantes internos es que son los sentimientos difíciles que le llevaron a desarrollar el comportamiento negativo. Puede empezar a pensar en sus factores desencadenantes internos respondiendo a la siguiente pregunta: ¿Cuáles eran los sentimientos y los pensamientos dolorosos que intentaba superar o que intentaba escapar al usar su comportamiento negativo? Los factores desencadenantes internos habituales son los sentimientos de: vergüenza, inseguridad, abandono, rechazo, pena y falta de control. Incluya una lista de al menos 5 a 10 factores desencadenantes internos y las razones por las que esos sentimientos se provocan.*

<b><i>Lista de factores desencadenantes internos</i></b>	<b><i>Razones por las cuales se provocan estos sentimientos</i></b>
1. Vergüenza	Sentía vergüenza por una experiencia de abuso que tuve cuando era pequeño/a. Mi sentimiento de vergüenza era abrumador, así que solía consumir alcohol para insensibilizarme. Hoy, cuando siento vergüenza, sé que tengo que utilizar una de mis habilidades de superación porque mi vergüenza me ha llevado a consumir sustancias en el pasado.

2. ...	
3. ...	
4. ...	
5. ...	

### **FACTORES DESENCADENANTES EXTERNOS**

*Los factores desencadenantes externos son situaciones o circunstancias que pueden provocar una recaída en un comportamiento negativo. A veces, los factores desencadenantes externos son entornos, personas o lugares que le recuerdan el comportamiento negativo. Los factores desencadenantes externos más comunes son: personas con las que solía tener el comportamiento negativo, entornos en los que solía tener el comportamiento negativo, situaciones que le hacen pensar o desear tener el comportamiento negativo, o cosas asociadas con el comportamiento negativo. Por ejemplo, el olor del cannabis puede recordar a una persona con un trastorno por consumo de sustancias, a su anterior consumo de cannabis, lo que hace que quiera volver a consumirlo. Los factores desencadenantes externos también pueden estar asociados a traumas o a situaciones externas en las que pueden surgir sus factores desencadenantes internos. Por ejemplo, una persona a quien sus padres le gritaban antes de maltratarle físicamente puede crecer asociando el hecho de que le griten con la vergüenza, la rabia y / o la impotencia y, por lo tanto, puede ser más propensa a reaccionar a los gritos con violencia física. Incluya una lista de al menos 5 a 10 factores desencadenantes externos y las razones por las que esas situaciones se provocan.*

<b><i>Lista de factores desencadenantes externos</i></b>	<b><i>Razones por las cuales se provocan estos sentimientos</i></b>
1. Estar en mi antiguo barrio	Mi antiguo barrio provoca estos sentimientos porque es donde se desarrolló mi adicción y donde consumía cuando estaba en la comunidad. Si vuelvo ahora en mi antiguo barrio, puede que me recuerde a

	mi consumo pasado y que se activen mis factores desencadenantes.
2. ...	
3. ...	
4. ...	
5. ...	

### **HABILIDADES Y MECANISMOS DE SUPERACION**

*Los mecanismos de superación son las herramientas saludables que se utilizan para hacer frente a situaciones estresantes o a factores desencadenantes con el fin de evitar una recaída en un comportamiento negativo como el consumo de sustancias, el pensamiento delictivo o la ira que conduce a la violencia. Los mecanismos de superación son las acciones específicas que realiza -y seguirá realizando- cuando experimente un factor desencadenante interno o externo. Los mecanismos de superación saludables le ayudan a dominar los acontecimientos estresantes y a mantener su salud emocional y su bienestar. Algunos ejemplos de mecanismos de superación saludables son hacer ejercicio, escribir un diario, meditar, realizar ejercicios de respiración, buscar apoyo en otra persona o mantenerse conectado a prácticas espirituales. Incluya una lista de al menos 5 a 10 habilidades de superación y un ejemplo de un momento en el que haya utilizado cada habilidad.*

<b><i>Lista de mecanismos de superación</i></b>	<b><i>Ejemplo de un momento en el que haya utilizado esta habilidad</i></b>
1. Ejercicios de respiración	Hago ejercicios de respiración cuando alguien me ofrece pruno. Me calmo inmediatamente con ejercicios de respiración y salgo de la zona.

2. ...	
3. ...	
4. ...	
5. ...	

### **RED DE APOYO**

*Identifique la red de apoyo que le ayuda cuando experimenta factores desencadenantes relacionados con su comportamiento negativo. ¿Quiénes son las personas con las que puede hablar de sus sentimientos y que le ayudarán a utilizar habilidades de superación saludables? Su red de apoyo podría incluir un padrino, un mentor, familiares, amigos o incluso organizaciones. Enumérelos a continuación e incluya su información de contacto para que pueda entrar en contacto con ellos en cualquier momento que necesite apoyo.*

<b><i>Nombre</i></b>	<b><i>Información de contacto</i></b>
	<u>Número de teléfono:</u> <u>Correo electrónico:</u> <u>Dirección:</u>
	<u>Número de teléfono:</u> <u>Correo electrónico:</u> <u>Dirección:</u>
	<u>Número de teléfono:</u> <u>Correo electrónico:</u> <u>Dirección:</u>
	<u>Número de teléfono:</u> <u>Correo electrónico:</u> <u>Dirección:</u>
	<u>Número de teléfono:</u> <u>Correo electrónico:</u> <u>Dirección:</u>





*Nota: La información contenida en esta guía no pretende ser asesoramiento jurídico en un caso individual. Hay muchas excepciones y variaciones en el proceso de consideración de libertad condicional. Si tiene preguntas, por favor consulte con un abogado experto en libertad condicional.*

## COMO REDACTAR UN PLAN DE LIBERTAD CONDICIONAL

Esta guía tiene como objetivo ayudarle a escribir un plan de libertad condicional para presentar a la Junta de Audiencias de Libertad Condicional ("Junta") durante una audiencia de consideración de libertad condicional. Un plan de libertad condicional es un plan detallado para su vida después de su liberación. Aunque los planes de libertad condicional no sean requeridos por la Junta, es muy importante para usted que los prepare y los entregue a la Junta antes o durante su audiencia de consideración de libertad condicional. Esta guía contiene mucha información y puede parecer abrumadora. No dude en trabajar una sección a la vez, y revise esta guía según sea necesario a medida que escriba sus planes de libertad condicional.

Un plan de libertad condicional es importante para demostrar que tiene planes realistas y concretos para reincorporarse a la comunidad de forma segura y con apoyo. **No hay una forma "correcta" de redactar un plan de libertad condicional; lo más importante es el contenido.** Esta guía le explicará cómo redactar un tipo de plan de libertad condicional. Independientemente del tipo de plan de libertad condicional que decida presentar a la Junta, le recomendamos que incluya las siguientes secciones: (1) una cronología de sus necesidades y de sus objetivos después de la liberación; (2) ofertas de trabajo, cartas de apoyo o investigaciones que expliquen cómo se mantendrá económicamente; (3) planes de alojamiento y cartas de aceptación de alojamientos de transición; (4) opciones viables de transporte; (5) planes para acceder a servicios y programas; y (6) una lista de su red de apoyo comunitario.

Cada una de estas secciones debe ser *específica* y debe demostrar a la Junta que estos planes se *ajustan* a quién es usted, a sus intereses y a sus planes de futuro. Además, lo ideal sería que cada sección fuera acompañada por una carta de aceptación o de apoyo, o de una investigación que demuestre que cada plan tenga la certeza o la casi certeza de que se llevaría a cabo. Aunque esto no sea siempre posible, haga todo lo posible por demostrar que ha dedicado tiempo para reflexionar e investigar sobre lo que necesitará para tener éxito en el mundo exterior.

### **I. Redacte una cronología de sus objetivos posteriores a la puesta en libertad**

Esta sección ofrece una visión general de sus días, meses y años posteriores a la liberación. Esta cronología puede dividirse en diferentes periodos de tiempo en función de sus necesidades, pero a continuación le ofrecemos una forma de crear una cronología. Cada cronología puede detallar sus necesidades inmediatas (de 1 a 7 días después de la liberación),

sus planes a corto plazo (entre 7 días y seis meses después de la liberación) y sus logros a largo plazo (después de seis meses después de la liberación). Esto le da la oportunidad para demostrar a la Junta que entiende los pasos que tendrá que hacer para atender sus necesidades básicas y para contribuir positivamente a la sociedad.

### ***1. Necesidades inmediatas***

La primera sección de su cronología debe mostrar sus necesidades inmediatas después de ser liberado. Reflexione sobre las medidas que deberá tomar de inmediato para poder obtener un alojamiento, un trabajo y para desenvolverse en un mundo que ha cambiado drásticamente desde que fue encarcelado. Algunas necesidades inmediatas pueden ser: ponerse en contacto con su agente de libertad condicional, registrarse en un alojamiento de transición, conseguir un pase de autobús o averiguar cómo funciona el transporte público, solicitar asistencia médica o cupones de alimentos, localizar reuniones de AA o de NA, ponerse en contacto con un padrino o con un ser querido, asistir a un programa de trabajo de transición, comprar un teléfono móvil, u obtener documentos oficiales como la identificación (ID, por sus siglas en inglés), el certificado de nacimiento o la tarjeta de la seguridad social.

### ***2. Planes a corto plazo***

La segunda sección de su cronología debe basarse en sus necesidades inmediatas y debe detallar cómo va a mantener un estilo de vida estable. Por ejemplo, podría incluir pasos como: la asistencia continua a grupos de apoyo, la búsqueda de un terapeuta, la apertura de una cuenta bancaria, la obtención de una licencia de conducir, el mantenimiento del contacto con el agente de libertad condicional, la visita del médico, la búsqueda de oportunidades de alojamiento, el recibimiento de asesoramiento profesional y la búsqueda de empleo, el aprendizaje del uso de la tecnología, la practica regular del ejercicio físico y el seguimiento de la relación con los seres queridos.

### ***3. Logros a largo plazo***

La última sección de su cronología es una oportunidad para compartir su visión y sus sueños a largo plazo. Cuando se imagina dentro de unos años, ¿cómo es su vida? ¿Tiene su propio apartamento y su propio medio de transporte? ¿Tiene su propio negocio? ¿Devuelve algo a su comunidad? ¿Tiene una familia? Piense en los pasos que tendrá que hacer para hacer realidad esos sueños. Los objetivos a largo plazo podrían incluir: matricularse en la escuela o en un programa de formación profesional, abrir su propio negocio, trabajar para conseguir un ascenso en el trabajo, dedicar tiempo como voluntario para orientar a los jóvenes, ahorrar dinero para el pago inicial de una casa y para casarse.

## **II. Crear una lista de planes concretos**



A continuación, debe elaborar planes *específicos* para alcanzar cada uno de sus objetivos. Le recomendamos que incluya detalles para cada una de las siguientes categorías:

### ***1. Alojamiento***

La Junta se siente más cómoda cuando las personas planean residir en un programa de alojamiento de transición antes de mudarse con la familia o con los amigos, y frecuentemente exige que las personas vivan en un alojamiento de transición entre seis meses y un año. Esto es especialmente cierto en el caso de las personas con antecedentes de adicción a las drogas o al alcohol. Debe ponerse en contacto con los proveedores de alojamientos de transición del condado en el que planea obtener la libertad condicional y debe obtener cartas de aceptación en los programas. Es una buena práctica tener más de una opción de alojamiento de transición.

Consejos sobre qué incluir en su plan:

- Si tiene varias cartas de aceptación, indique (o prepárese para hablarlo) qué proveedor de alojamiento de transición es su primera opción y por qué.
- Sus planes para después de haber dejado el alojamiento de transición. Esto podría incluir un plan para vivir con un amigo o con un familiar. Asegúrese de obtener una carta de apoyo por parte de esta persona para verificar que esté de acuerdo y apoye este acuerdo.
- Si, debido a la naturaleza de su delito, debe registrarse según el artículo 290 del Código Penal, debe revelar esa información al proveedor de alojamiento de transición para que se asegure de que pueda aceptarle en su programa. Pida que el proveedor declare en la carta que sabe que debe registrarse y que se le permite residir bajo su programa.

### ***2. Empleo***

Debe hacer planes detallados que demuestren que puede cubrir sus necesidades básicas sin recurrir a actividades delictivas. Hay varias maneras de demostrar que será económicamente estable después de su puesta en libertad. A continuación, se indican varias formas de demostrarlo a la Junta.

Si al ser puesto en libertad debe registrarse según el Código Penal 290, asegúrese de investigar el impacto potencial de su capacidad para desempeñar ciertos trabajos. Por ejemplo, es posible que no pueda trabajar con ciertas poblaciones, como niños. La Junta querrá saber que usted entiende estas limitaciones en su búsqueda de trabajo, y que está preparado para manejar los factores de estrés adicionales que requiere el registro.

Ofertas de empleo

La mejor opción es presentar una oferta de trabajo en firme. Puede indicar el nombre, la dirección y el número de teléfono del empleador. El empleador también debe escribir una carta a la Junta verificando la oferta de trabajo. Esta carta debe ser específica e incluir su puesto de trabajo, sus funciones, cuántas horas a la semana trabajará y la remuneración.

Aquí tiene algunos consejos para obtener una oferta de empleo:

- Piense en las personas que conoce que dirigen empresas o que pueden ponerle en contacto con un empleador. Muchas veces, un hermano o un primo puede conocer a un amigo propietario de una empresa que podría estar dispuesto a contratarle. También puede ponerse en contacto con gente de la cárcel que conozca, que haya salido, y ver si pueden ponerle en contacto con su empresa actual.
- Si trabaja en un oficio en prisión, hable con su supervisor para ver si tiene contactos con empresas en el exterior. Tal vez puedan facilitarle información de contacto o una recomendación para posibles puestos de trabajo.
- Pida a un amigo o a un familiar que le ayude a buscar empresas en su área de interés. Puede escribir directamente a la empresa, contarle su experiencia y preguntarle si estaría dispuesta a ofrecerle un puesto de trabajo si usted está puesto en libertad.

### Ofertas provisionales de empleo o entrevistas

La Junta entiende que encontrar un trabajo desde dentro de la prisión es difícil. Por lo tanto, puede enumerar ofertas de trabajo provisionales o programas de trabajo transitorio que hayan confirmado que le tendrán en cuenta para un trabajo o para un programa de formación. Algunas organizaciones o empresas también pueden escribir una carta diciendo que se comprometen a entrevistarle cuando esté puesto en libertad. A la Junta le gusta ver que usted se ha puesto en contacto de forma proactiva con lugares de empleo y que se ha comprometido a buscar trabajo.

### Búsqueda de empleo

Si no puede presentar cartas, también puede enviar un documento en el que describa su proceso de búsqueda de empleo. Elabore una lista de empleos a los que podría acceder con sus aptitudes. Al hacer esta lista, tenga en cuenta cómo sus antecedentes penales pueden afectar sus opciones, y céntrese en las oportunidades en las que sus antecedentes sean un obstáculo menor. Esto demostrará que entiende que no todos los trabajos contratan a personas con antecedentes penales, pero muchos sí lo harán, y que ya ha empezado a pensar qué trabajos podrá solicitar.

### ***3. Transporte***

Explique cómo piensa desplazarse desde su proveedor de alojamiento de transición hasta sus trabajos o hasta sus grupos de apoyo. Por ejemplo, puede pedir ayuda para buscar las opciones de transporte público y su coste en la zona donde piensa obtener la libertad condicional. También puede explicar quiénes son los miembros de su red de apoyo que se han comprometido a llevarle a sitios, o cuáles son sus futuros planes para alquilar o para comprar un carro, cuando tenga la licencia de conducir.

#### ***4. Programación***

Reflexione sobre los sistemas de apoyo que necesitará cuando vuelva a la comunidad para prosperar y sentirse apoyado. Si tiene un historial de abuso de sustancias, asegúrese de investigar qué reuniones de AA y de NA hay cerca de sus proveedores de alojamiento de transición. Otras opciones de programas de apoyo podrían ser: reuniones de apoyo para personas condenadas a cadena perpetua, el control de la ira, criminales y pandillas anónimos (CGA, por sus siglas en inglés), y terapia individual o de grupo. Asegúrese de enumerar todos los programas a los que piensa asistir y, si es posible, incluya las direcciones y los números de teléfono de los mismos. Si tiene acceso a los horarios de los grupos locales de la zona donde piensa obtener la libertad condicional, puede ser útil incluirlos.

#### ***5. Red de apoyo***

Documente todas las personas de su vida a las que puede recurrir para que le proporcionen apoyo y consejo mientras regrese a la comunidad. Estas personas pueden ser: familiares, amigos, instituciones religiosas, padrinos o mentores. Asegúrese de incluir el nombre de la persona, su información de contacto y su relación con usted.

#### ***6. Otras secciones posibles***

Los planes de libertad condicional deben reflejar su propio plan individualizado de reinserción. Piense en incluir secciones adicionales que reflejen sus necesidades y sus consideraciones únicas al reincorporarse a la comunidad. Algunos ejemplos podrían ser:

Retos: puede documentar los posibles retos que puedan surgir durante la reinserción y cómo piensa superarlos.

Intereses sociales y recreativos: puede enumerar las actividades positivas que piensa realizar, como el ejercicio, el voluntariado y pasar tiempo en familia.

Atención médica: Si tiene necesidades médicas específicas, es una buena idea elaborar un plan para obtener un seguro médico, para ponerse en contacto con los médicos y para tomar otras medidas para mantener su salud física y mental después de la puesta en libertad.

### **III. Verifique sus planes mediante cartas de apoyo e investigación**

Para cada plan que elabore, asegúrese de pedir a los proveedores de alojamientos de transición, a los empleadores y a los simpatizantes; que demuestren su apoyo en una carta dirigida a la Junta. Estas cartas deben ser lo más específicas posible sobre los detalles del apoyo que la persona proporcionará.

Hay secciones de su plan de libertad condicional que no se pueden lograr o verificar mientras esté en prisión. Para estos asuntos (como obtener su identificación de California), puede pedirle a un amigo, a un familiar o a un consejero que le ayude a investigar tantos detalles como sea posible para demostrar que sabe cómo lograr el objetivo. Por ejemplo, podría incluir la dirección del Departamento de Vehículos Motorizados (DMV, por sus siglas en inglés) y demostrar que entiende qué documentos necesitará llevar a la cita para obtener su identificación.

En conclusión, esta guía ofrece un resumen de cómo redactar *un tipo* de plan de libertad condicional. Independientemente de la estructura que decida utilizar o de las secciones que incluya, esperamos que esta guía le resulte útil para reflexionar sobre las distintas secciones que puede incluir para demostrar que está preparado para la puesta en libertad.



*Nota: La información contenida en esta guía no pretende ser un asesoramiento jurídico en un caso individual. Hay muchas excepciones y variaciones en el proceso de consideración de libertad condicional. Si tiene preguntas, por favor consulte con un abogado experto en libertad condicional.*

*Esta hoja de trabajo se ha realizado para ofrecer un ejemplo de cómo se puede redactar y organizar un plan de libertad condicional. Las instrucciones están resaltadas en gris, mientras que los ejemplos están dentro de un recuadro. Los ejemplos incluidos tienen como objetivo ayudarle a empezar la redacción, a servirle de inspiración y están hechos para que usted los personalice en la medida de lo posible. Por favor, también tenga en cuenta que hay muchas maneras de hacer un plan de libertad condicional eficaz, y que el formato que se muestra a continuación es solamente un ejemplo. Debe sentirse libre de crear un plan de libertad condicional que sea diferente de la hoja de trabajo a continuación, y puede que no cubra todos los temas y detalles incluidos a continuación. El objetivo de esta hoja de trabajo es ayudarle a pensar y a planificar cómo será su vida en el exterior, de la forma más sólida posible. Una vez que haya leído y completado sus respuestas en esta hoja de trabajo, copie sus respuestas en una hoja de papel aparte.*

*Por último, reconocemos que es una hoja de trabajo larga que puede resultar abrumadora y que puede suscitar emociones difíciles. Lea y trabaje esta hoja de trabajo tan despacio como lo necesite, teniendo en cuenta siempre su bienestar.*

## **PLAN DE LIBERTAD CONDICIONAL**

Por: [Nombre]

### **INTRODUCCIÓN**

*Empiece su plan de libertad condicional con una breve introducción. Su introducción debe explicar: (1) el propósito de su plan de libertad condicional y (2) por qué tener uno es importante para usted.*

#### **Ejemplo**

El propósito de este plan de libertad condicional es garantizar que mi reincorporación a la comunidad tras ... años de encarcelamiento sea segura y cuente con apoyo. Llevo muchos años en prisión, por lo que entiendo por qué es importante que tenga planes para ... Cuando esté bajo libertad condicional, mi(s) objetivo(s) es (son)...

### **PLANES DE LIBERTAD CONDICIONAL Y CRONOLOGIA DE OBJETIVOS**

*Antes de la puesta en libertad condicional: Algunos planes de libertad condicional incluyen una sección sobre lo que hará unos días antes de su salida de prisión para garantizar que su transición a la comunidad sea lo más fluida posible.*

**Objetivos inmediatos (1-2 meses):** Algunos planes de libertad condicional incluyen una sección que describe sus necesidades inmediatas después de haber sido liberado. Algunas necesidades inmediatas pueden ser: ponerse en contacto con su agente de libertad condicional, registrarse en un centro de vivienda de transición, obtener un abono de autobús o averiguar cómo funciona el transporte público, solicitar atención médica o cupones de alimentos, localizar reuniones de Alcohólicos Anónimos (AA, por sus siglas en inglés) o de Narcóticos Anónimos (NA, por sus siglas en inglés), contactar un padrino o un ser querido, asistir a un programa de trabajo de transición, comprar un teléfono celular u obtener documentos oficiales como la identificación, el certificado de nacimiento o la tarjeta de seguridad social.

**Objetivos intermediarios (2-5 meses):** Algunos planes de libertad condicional incluyen una sección centrada en sus necesidades inmediatas y detalla cómo va a mantener un estilo de vida estable. Por ejemplo, podría incluir pasos como: la asistencia continua a grupos de apoyo, la búsqueda de un terapeuta, la apertura de una cuenta bancaria, la obtención de una licencia de conducir, mantener el contacto con su agente de libertad condicional, ir al médico, la búsqueda de oportunidades de alojamiento, recibir asesoramiento profesional y empezar un trabajo, aprender a usar dispositivos tecnológicos, hacer ejercicio regularmente y mantener el contacto con sus seres queridos.

**Objetivos a largo plazo (más de 6 meses):** Algunos planes de libertad condicional incluyen una sección final que describe su visión y sus sueños a largo plazo. Como se imagina a sí mismo dentro de unos años, ¿cómo es su vida? ¿Tiene su propio apartamento y medio de transporte? ¿Tiene su propio negocio? ¿Está ayudando a su comunidad? ¿Tiene familia? Piense en los pasos que tendrá que seguir para hacer realidad esos sueños, de la forma más concreta posible. Los objetivos a largo plazo podrían incluir: matricularse en la escuela o en un programa de formación profesional, abrir su propio negocio, trabajar para conseguir un ascenso en el trabajo, dedicar tiempo como voluntario para orientar a los jóvenes, ahorrar dinero para el pago inicial de una casa y casarse.

Intente enumerar un objetivo o una acción que pueda realizar en cada una de las siguientes categorías: libertad condicional, alojamiento, empleo y / o educación, finanzas, ayudas y servicios públicos, atención médica, transporte, programas y red de apoyo. Si no puede enumerar un objetivo o una acción para cada categoría, ¡no pasa nada!





**Libertad condicional**

**Antes de la liberación**



Ejemplo: Ponerme en contacto con mi agente de libertad condicional



- Incluya información sobre cómo obtendrá esta información de contacto (dirección y número de teléfono), por qué es importante para usted ponerse en contacto con su agente de libertad condicional y qué tipo de relación espera tener con él.



	<p><b>Objetivos inmediatos (1-2 meses)</b> <u>Ejemplo:</u> Cita con mi agente de libertad condicional</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Incluya información sobre la posible fecha, hora y lugar de esta cita, por qué es importante para usted ver a su agente de libertad condicional y qué tipo de relación espera tener con él.</i></li></ul> <p><b>Objetivos intermediarios (2-5 meses)</b> <u>Ejemplo:</u> Mantener una relación positiva con mi agente de libertad condicional</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Incluya información sobre la frecuencia con la que piensa reunirse con su agente de libertad condicional, el tipo de información que piensa compartir con él y las medidas que tomará para garantizar una relación de trabajo positiva.</i></li></ul> <p><b>Objetivos a largo plazo (más de 6 meses)</b> <u>Ejemplo:</u> Reunirme con mi agente de libertad condicional para conocer los requisitos para finalizar el periodo de libertad supervisada en el plazo de un año.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Incluya cualquier información sobre sus objetivos relacionados con la finalización del periodo de libertad supervisada y con la transferencia de la libertad condicional (si procede). Incluya información sobre los motivos por los cuales la finalización del periodo de libertad supervisada sea importante para usted o favorezca sus objetivos a largo plazo.</i></li></ul>
 <p><b>Vivienda</b></p>	<p><b>Antes de la liberación</b> <u>Ejemplo:</u> Ponerme en contacto con mi proveedor de vivienda y confirmar mi residencia</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Incluya información sobre dónde vaya a vivir y por qué. Incluya la información de contacto de su proveedor de vivienda (dirección y número de teléfono).</i></li></ul> <p><b>Objetivos inmediatos (1-2 meses)</b> <u>Ejemplo:</u> Empezar a vivir en mi vivienda de transición</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Incluya información sobre dónde vaya a vivir y por qué. Incluya la información de contacto de su proveedor de vivienda de transición (dirección y número de teléfono). Incluya información sobre los servicios del proveedor de vivienda de transición que usted piensa poder aprovecharse.</i></li></ul> <p><b>Objetivos intermediarios (2-5 meses)</b></p>

	<p><u>Ejemplo</u>: Seguir viviendo en mi vivienda de transición y empezar a buscar alojamiento para cuando se finalice el programa.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Incluya información sobre cuánto tiempo piensa vivir en la vivienda de transición, en qué tipo de vivienda espera vivir después y los pasos que vas a seguir para encontrar una nueva residencia segura (mirar anuncios de alquiler, ahorrar dinero para un depósito, etc.).</i></li></ul> <p><b>Objetivos a largo plazo (más de 6 meses)</b></p> <p><u>Ejemplo</u>: Mudarse a un apartamento y empezar a ahorrar para comprar una casa.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Incluya información sobre dónde quiere mudarse después de su vivienda de transición y por qué; cuáles son sus objetivos a largo plazo con la vivienda y qué medidas puede tomar para conseguir esos objetivos.</i></li></ul>
 <p><b>Red de apoyo</b></p>	<p><b>Antes de la liberación</b></p> <p><u>Ejemplo</u>: Ponerme en contacto con mi red de apoyo para que me lleven a mi nueva residencia.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Incluya información de contacto (dirección y número de teléfono) de la persona u de la organización que le recogerá en la puerta de la prisión y que le llevará a su vivienda de transición.</i></li></ul> <p><b>Objetivos inmediatos (1-2 meses)</b></p> <p><u>Ejemplo</u>: Ponerme en contacto inmediatamente con mi padrino</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Incluya información sobre quién es su padrino y su información de contacto (dirección y número de teléfono). Explique por qué es importante para usted ponerse en contacto con su padrino justo después de la puesta en libertad condicional.</i></li></ul> <p><b>Objetivos intermediarios (2-5 meses)</b></p> <p><u>Ejemplo</u>: Reunirme regularmente con mi padrino y empezar a reconstruir mis relaciones con los miembros de mi familia.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Incluya información sobre la frecuencia con la que se reunirá con personas de apoyo o con familiares, las circunstancias en las que lo hará (reuniones familiares, individuales, con personas de apoyo, con un terapeuta, etc.) y cualquier evento que pueda apoyarle y fomentar su comunidad.</i></li></ul> <p><b>Objetivos a largo plazo (más de 6 meses)</b></p> <p><u>Ejemplo</u>: Seguir reuniéndome regularmente con mi padrino y organizar reuniones familiares periódicas en mi apartamento.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Incluya información sobre la frecuencia con la que se reunirá con cualquier persona de apoyo o con cualquier familiar y los tipos de</i></li></ul>



	<p><i>relaciones que espera tener con los miembros de su comunidad. ¿Cuáles son sus objetivos a largo plazo con su red de apoyo y qué acciones puede emprender para lograr esos objetivos?</i></p>
 <p><b>Empleo y / o educación</b></p>	<p><b>Antes de la liberación</b>  <u>Ejemplo:</u> (Si ha conseguido una oferta de trabajo) Ponerme en contacto con mi empleador para comunicarle cuándo estaré puesto en libertad condicional y planificar cuándo podría empezar a trabajar.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Incluya información de contacto (dirección y número de teléfono) de su posible empleador.</i></li> </ul> <p><b>Objetivos inmediatos (1-2 meses):</b> ¿Cambiará(n) su(s) objetivo(s) inmediato(s) relacionado(s) con el empleo y / o con la educación en comparación con su(s) objetivo(s) antes la liberación? Si es el caso, incluya dicho cambio.</p> <p><b>Objetivos intermediarios (2-5 meses):</b> ¿Cambiará(n) su(s) objetivo(s) intermediario(s) relacionado(s) con el empleo y / o con la educación en comparación con su(s) objetivo(s) inmediato(s)? Si es el caso, incluya dicho cambio.</p> <p><b>Objetivos a largo plazo (más de 6 meses):</b> ¿Cambiará(n) su(s) objetivo(s) a largo plazo relacionado(s) con el empleo y / o con la educación en comparación con su(s) objetivo(s) intermediario(s)? Si es el caso, incluya dicho cambio.</p> </p>
 <p><b>Finanzas</b></p>	<p><b>Antes de la liberación</b>  <u>Ejemplo:</u> (Tanto si tiene una oferta de trabajo como si no la tiene) He planeado mantenerme económicamente cuando sea puesto en libertad condicional..  <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¿Tiene derecho a ayudas públicas? ¿Tiene una carta de apoyo de una persona o de personas que le hayan ofrecido ayuda económica para su transición? ¿Su vivienda de transición le ofrece una ayuda económica temporal? ¿Tiene ahorros?</i></li> </ul> <p><b>Objetivos inmediatos (1-2 meses):</b> ¿Cambiará(n) su(s) objetivo(s) inmediato(s) relacionado(s) con las finanzas en comparación con su(s) objetivo(s) antes la liberación? Si es el caso, incluya dicho cambio.</p> <p><b>Objetivos intermediarios (2-5 meses):</b> ¿Cambiará(n) su(s) objetivo(s) intermediario(s) relacionado(s) con las finanzas en comparación con su(s) objetivo(s) inmediato(s)? Si es el caso, incluya dicho cambio.</p> </p>

	<p><b>Objetivos a largo plazo (más de 6 meses):</b> ¿Cambiará(n) su(s) objetivo(s) a largo plazo relacionado(s) con las finanzas en comparación con su(s) objetivo(s) intermediario(s)? Si es el caso, incluya dicho cambio.</p>
 <p><b>Ayudas y servicios públicos</b></p>	<p><b>Antes de la liberación</b>  <u>Ejemplo:</u> Antes de mi liberación hablaré con ... para determinar si tendré derecho a ayudas y a cuáles...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Incluya información acerca de las personas con las que pueda hablar sobre el derecho a ayudas públicas. ¿Qué pruebas de elegibilidad puede mostrar?</i></li> </ul> <p><b>Objetivos inmediatos (1-2 meses):</b> ¿Cambiará(n) su(s) objetivo(s) inmediato(s) relacionado(s) con las ayudas y con los servicios públicos en comparación con su(s) objetivo(s) antes la liberación? Si es el caso, incluya dicho cambio.</p> <p><b>Objetivos intermediarios (2-5 meses):</b> ¿Cambiará(n) su(s) objetivo(s) intermediario(s) relacionado(s) con las ayudas y con los servicios públicos en comparación con su(s) objetivo(s) inmediato(s)? Si es el caso, incluya dicho cambio.</p> <p><b>Objetivos a largo plazo (más de 6 meses):</b> ¿Cambiará(n) su(s) objetivo(s) a largo plazo relacionado(s) con las ayudas y con los servicios públicos en comparación con su(s) objetivo(s) intermediario(s)? Si es el caso, incluya dicho cambio.</p>
 <p><b>Salud</b></p>	<p><b>Antes de la liberación</b>  <u>Ejemplo:</u> Cuando esté bajo libertad condicional, mi proveedor de atención médica será...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Si tiene una oferta de trabajo, ¿su empresa le proporcionará un plan médico? Si tiene derecho a ayudas públicas, ¿qué tiene que hacer para recibir atención médica?</i></li> </ul> <p>Es importante para mí tener un plan médico para seguir mi tratamiento de salud mental. He hablado con... y entiendo que mi plan de tratamiento después de mi liberación será...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Si tiene necesidades particulares de salud mental, ¿cuál es su plan para asegurarse de que seguirá recibiendo la atención que necesita cuando esté puesto en libertad condicional? Por ejemplo, si está recibiendo tratamiento en el nivel de atención del sistema de gestión de casos clínicos penitenciarios (CCCMS, por sus siglas en inglés),</i></li> </ul>

	<p><i>debe asegurarse de aprovechar de la planificación previa a la puesta en libertad que ofrece el programa. Incluya información sobre cómo se transferirá su plan de tratamiento a la comunidad.</i></p> <p><b>Objetivos inmediatos (1-2 meses):</b> ¿Cambiará(n) su(s) objetivo(s) inmediato(s) relacionado(s) con la atención médica en comparación con su(s) objetivo(s) antes la liberación? Si es el caso, incluya dicho cambio.</p> <p><b>Objetivos intermediarios (2-5 meses):</b> ¿Cambiará(n) su(s) objetivo(s) intermediario(s) relacionado(s) con la atención médica en comparación con su(s) objetivo(s) inmediato(s)? Si es el caso, incluya dicho cambio.</p> <p><b>Objetivos a largo plazo (más de 6 meses):</b> ¿Cambiará(n) su(s) objetivo(s) a largo plazo relacionado(s) con la atención médica en comparación con su(s) objetivo(s) intermediario(s)? Si es el caso, incluya dicho cambio.</p>
 <p><b>Transporte</b></p>	<p><b>Antes de la liberación</b>  <u>Ejemplo:</u> Cuando esté bajo libertad condicional, tendré acceso a transporte con...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tenga en cuenta dónde está ubicado su programa de vivienda de transición y adónde tendrá que ir: a la oficina de libertad condicional, a citas con el médico, al trabajo, etc. ¿Utilizará el transporte público? ¿Tiene acceso a un vehículo?</i></li> </ul> <p><b>Objetivos inmediatos (1-2 meses):</b> ¿Cambiará(n) su(s) objetivo(s) inmediato(s) relacionado(s) con el transporte en comparación con su(s) objetivo(s) antes la liberación? Si es el caso, incluya dicho cambio.</p> <p><b>Objetivos intermediarios (2-5 meses):</b> ¿Cambiará(n) su(s) objetivo(s) intermediario(s) relacionado(s) con el transporte en comparación con su(s) objetivo(s) inmediato(s)? Si es el caso, incluya dicho cambio.</p> <p><b>Objetivos a largo plazo (más de 6 meses):</b> ¿Cambiará(n) su(s) objetivo(s) a largo plazo relacionado(s) con el transporte en comparación con su(s) objetivo(s) intermediario(s)? Si es el caso, incluya dicho cambio.</p>
 <p><b>Programas</b></p>	<p><b>Antes de la liberación</b>  <u>Ejemplo:</u> Me comprometo a seguir el programa de autoayuda para asegurarme de que esté preparado para afrontar la reinserción de forma saludable. Seguiré asistiendo al / a los programa(s) siguiente(s)...</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Incluya información sobre los programas de autoayuda a los cuales participará después de su liberación. ¿Participará en programas a través de su vivienda de transición, dentro de la comunidad o en ambos?</i></li></ul> <p><b>Objetivos inmediatos (1-2 meses):</b> ¿Cambiará(n) su(s) objetivo(s) inmediato(s) relacionado(s) a programas en comparación con su(s) objetivo(s) antes la liberación? Si es el caso, incluya dicho cambio.</p> <p><b>Objetivos intermediarios (2-5 meses):</b> ¿Cambiará(n) su(s) objetivo(s) intermediario(s) relacionado(s) a programas en comparación con su(s) objetivo(s) inmediato(s)? Si es el caso, incluya dicho cambio.</p> <p><b>Objetivos a largo plazo (más de 6 meses):</b> ¿Cambiará(n) su(s) objetivo(s) a largo plazo relacionado(s) a programas en comparación con su(s) objetivo(s) intermediario(s)? Si es el caso, incluya dicho cambio.</p>
--	---



*Nota: La información contenida en esta guía no pretende ser asesoramiento jurídico en un caso individual. Hay muchas excepciones y variaciones en el proceso de consideración de libertad condicional. Si tiene preguntas, por favor consulte con un abogado experto en libertad condicional.*

## CÓMO ESCRIBIR UNA CARTA DE APOYO

Esta guía pretende ayudarle a redactar una carta de apoyo convincente. Las cartas de apoyo son una parte importante de la documentación que el solicitante a la libertad condicional proporcionará a la Junta antes o durante su audiencia de consideración de libertad condicional.

### I. Finalidad y tipos de cartas de apoyo

Su carta mostrará a la Junta que el solicitante a la libertad condicional tiene una fuerte red de apoyo, y si se le concede la libertad condicional, tendrá un apoyo continuo durante su transición segura de regreso a la comunidad. Incluso si usted vive lejos, su apoyo es importante, ya que muestra a la Junta que el solicitante tiene personas positivas en su vida. Hay tres tipos de cartas de apoyo: (1) la carta de planes de libertad condicional; (2) la carta de apoyo general; y (3) la carta testimonial. Cada tipo se presenta a continuación.

**Carta de planes de libertad condicional:** Una carta de planes de libertad condicional es aquella que describe una oferta específica de asistencia, como residencia, empleo, transporte, asesoramiento, tutoría, etc. Esta carta acompañará a los "planes de libertad condicional" escritos por el solicitante, en los que se detalla su plan para satisfacer sus necesidades personales, legales, emocionales y financieras básicas al regresar a la comunidad. Si ofrece alguno de estos tipos de apoyo, no oculte esta información en la carta, ya que se trata de la parte más importante de la carta. La información que proporcione sobre su oferta debe ser lo más específica posible. Por ejemplo

- Si ofrece un lugar para vivir, indique dónde está, cuántas habitaciones hay disponibles y quién más vive allí.
- Si ofrece un puesto de trabajo o una oportunidad de entrevista a la persona, describa dónde está, qué hará en ese puesto y cuál es la remuneración inicial.
- Si ofrece tutoría o asesoramiento, explique sus cualificaciones y cómo piensa mantener el contacto con la persona a la que apoya.
- Si la persona a la que usted apoya luchaba contra el consumo de sustancias en el momento de cometer el delito que dio lugar a la cadena perpetua, la carta también podría identificar lugares cercanos donde se pueda obtener tratamiento, incluyendo la ubicación de reuniones de Alcohólicos Anónimos (A.A., por sus siglas en inglés) y / o la ubicación de reuniones de Narcóticos Anónimos (N.A., por sus siglas en inglés) y la ubicación de proveedores de atención de salud mental. Esta información es

fundamental para mostrar a la Junta, dónde la persona que apoya buscaría este tipo de ayuda cuando esté en libertad condicional.

- Si puede proporcionar ayuda económica a la persona mientras se reincorpore a la comunidad, especifique cómo lo haría. Por ejemplo, que le enviaría un cheque mensual de 100 dólares.

**Carta de apoyo general:** Una carta de apoyo general es aquella que ofrece apoyo general, incluido apoyo emocional y espiritual, o conexiones con servicios o recursos necesarios en la comunidad. Pueden escribirlas familiares, amigos, vecinos, miembros de comunidades religiosas o antiguos reclusos. Por ejemplo:

- Si usted es un viejo amigo o un pariente del solicitante a la libertad condicional, querrá explicar cómo conoció al candidato a la libertad condicional y exactamente cómo le ofrecerá apoyo emocional cuando regrese a la comunidad. Por ejemplo, puede decir que le llevará a reuniones familiares, que irán juntos a la iglesia todas las semanas o que le llevará a las reuniones de Alcohólicos Anónimos.
- Si no conoce al candidato a la libertad condicional desde hace mucho tiempo, destaque lo que sabe del individuo y lo que puede ofrecerle específicamente cuando esté en libertad. Por ejemplo, si está dispuesto a ser padrino de 12 pasos, o si le invitará a participar en un programa o en una comunidad religiosa.

**Carta testimonial:** Las cartas testimoniales son escritas por personas que conocen de forma más profesional al solicitante a la libertad condicional, y generalmente no son escritas por familiares o amigos. Hay dos tipos de cartas testimoniales.

- ***Comunidad penitenciaria.*** Los instructores educativos o vocacionales, los voluntarios de programas de autoayuda y de programas de terapia, los supervisores laborales, los funcionarios de prisiones y otras personas de la prisión que hayan recibido ayuda por parte de la persona que solicita la libertad condicional, ofrecen algunas de las mejores pruebas actuales de cómo se lleva un individuo con los demás y cómo afronta sus responsabilidades. Muchas veces, estas personas han tenido la oportunidad de observar a un individuo en particular durante un largo período de tiempo y pueden hablar de los cambios positivos que han observado o hablar de la conducta positiva constante del individuo a través de una variedad de situaciones. Estas cartas también pueden ayudar a minimizar el impacto de la información negativa, como los 115 o los 128A, ya sea al proporcionar información general importante o al explicar cómo ha cambiado el individuo en el período transcurrido desde que se crearon esos documentos.
- ***Alguien familiarizado con el caso durante un largo periodo de tiempo.*** Entre los redactores típicos de estas cartas testimoniales se encuentran el abogado defensor, el juez o el fiscal del momento del juicio, los agentes de investigación o los miembros del jurado. Estas cartas, a diferencia de las cartas de planes de

libertad condicional o de las cartas de apoyo general, pueden explicar el papel del candidato a la libertad condicional en el delito que dio lugar a la cadena perpetua, sin parecer excesivamente sesgadas a favor del individuo. Muchas veces, las personas implicadas en el momento del juicio no esperaban que el individuo permaneciera en prisión décadas más tarde, y muchas veces explicarán por qué el individuo ha cumplido suficiente condena por su papel en el delito. Dado que algunas de estas cartas procederán de la misma parte de la comunidad que la Junta, su aportación puede ser muy influyente.

## II. Qué incluir en su carta y dónde enviarla

Independientemente del tipo de carta que vaya a enviar, a continuación, encontrará algunas indicaciones sobre la información que debe incluir en ella, cual es el formato y como dirigirla, así como dónde y cuándo enviarla.

### Qué incluir en la carta

- En la parte superior de la carta, incluya la fecha, su nombre completo y la información de contacto (dirección, teléfono y correo electrónico). También puede añadir un título: "Carta de apoyo para [nombre completo] [número del Departamento de Correcciones de California (CDC, por sus siglas en inglés)]".
- Empiece por "Estimados Comisionados" o "A la Junta de Audiencias de Libertad Condicional".
- Indique quién es usted y cuál es su relación con la persona para quien escribe la carta. Si han mantenido el contacto a lo largo de los años, es útil indicarlo.
- Explique brevemente su conocimiento personal sobre cómo la persona para quien escribe la carta ha cambiado positivamente durante su encarcelamiento, y por qué piensa que está preparada para ser puesta en libertad.
- Al final de la carta, escriba su nombre completo y fírmela.

### Lo que *no* debe incluir en su carta

- No diga nada que sugiera que el delito no fuera grave, o que la persona para quien escribe sólo haya tenido una participación limitada o accidental, o que esté cumpliendo demasiado tiempo de condena. No se refiera al delito como un "error".
- No afirme que la persona para quien escribe siempre haya sido un "preso modelo", sobre todo si no siempre haya sido el caso. La Junta tiende a dar poca importancia a este tipo de afirmaciones cuando son hechas por simpatizantes, e incluso puede impactar negativamente si el historial penitenciario de la persona no haya sido sistemáticamente positivo.
- No diga nada que parezca que esté dando instrucciones a la Junta sobre cómo hacer su trabajo. En cambio, céntrese en hacerles saber cuánto le importa la

persona para quien escribe la carta, las cosas positivas que sabe personalmente de ella y cómo prestará su apoyo.

#### Cuándo y dónde enviar su carta de apoyo

Las personas que se preparan para presentarse a la Junta deben empezar a reunir cartas de apoyo una vez sepan que su audiencia se dará en un plazo de 8 o 10 meses. Lo ideal es que la carta de apoyo no tenga una fecha anterior a los 6 meses o a 1 año previo a la audiencia. Si ya ha escrito una carta de apoyo para una audiencia anterior, debe escribir una versión actualizada o una carta breve para decir que su apoyo (o oferta) de la carta anterior (especificando la fecha anterior) sigue siendo válido. Aunque el contenido de la carta puede ser el mismo, presentar una actualización demuestra a la Junta que el apoyo que ofreció anteriormente sigue siendo actual y fiable.

Independientemente de la fecha de su carta, debe enviar su carta a la Junta (Board of Parole Hearings, Post Office Box 4036, Sacramento, CA 95812-4036), a la persona que usted apoya, y a su abogado. Como mínimo, la persona a la que apoya debe guardar una copia de todas las cartas porque, con demasiada frecuencia, nadie más tiene copias en el momento de la audiencia. Las cartas tardías que lleguen a la persona o a su abogado en vísperas de la audiencia, también pueden entregarse a la Junta en el momento de la audiencia. Sin embargo, enviar una carta antes de la audiencia aumenta la probabilidad de que la Junta la haya recibido y leído con antelación.





*Nota: La información contenida en esta guía no pretende ser un asesoramiento jurídico en un caso individual. Hay muchas excepciones y variaciones en el proceso de consideración de libertad condicional. Si tiene preguntas, por favor consulte con un abogado experto en libertad condicional.*

## **CÓMO REDACTAR UNA DECLARACIÓN FINAL**

Esta guía pretende ayudarle a lo largo del proceso de redacción de una declaración final para su audiencia de libertad condicional. Hacia el final de la audiencia, tiene la oportunidad de hacer una declaración final. Su declaración final es una oportunidad para hacer una breve declaración asumiendo la responsabilidad por sus delitos y para mostrar remordimiento a las víctimas y / o a sus familiares más cercanos, o a los sobrevivientes de su delito.

### **I. ¿Qué es una declaración final?**

La declaración final es la parte de la audiencia de libertad condicional en la que usted puede hablar sin interrupciones y de manera espontánea. Su declaración final es una oportunidad para recordarle a la Junta que usted es responsable, que se siente arrepentido por sus acciones, y que reconoce el impacto del daño que causó.

### **II. ¿Cuándo tengo que hacer mi declaración final?**

Usted, su abogado y el Fiscal de Distrito tienen la oportunidad de hacer declaraciones finales al final de la audiencia. Su declaración final se hará después de la de su abogado, y antes de que la víctima del delito o los familiares de la víctima hagan sus declaraciones. Después de que las víctimas o sobrevivientes hayan hablado, la Junta se retirará para deliberar antes de regresar y de emitir su decisión.

### **III. ¿Qué tengo que decir en mi declaración final?**

La declaración final de cada persona es diferente, y no hay una forma "correcta" de hacerlo. Le recomendamos que se enfoque en su responsabilidad y en su remordimiento. Enfocarse en las personas que perjudicó, no solamente le da espacio para demostrar su remordimiento, sino que también le ayuda a reforzar su comprensión del delito que dio lugar al encarcelamiento y del discernimiento que ha adquirido. Una declaración final contundente suele incluir (1) asumir la responsabilidad de sus acciones; (2) demostrar una profunda comprensión del impacto del delito en la vida de las víctimas y de sus familiares; (3) y expresar un remordimiento sincero por el daño que causó.

### **IV. ¿De qué no tengo que hablar en mi declaración final?**

Su audiencia ya habrá cubierto la mayoría, si no todos, sus logros y sus programas positivos, por lo que le animamos a que se enfoque en su remordimiento y en su

responsabilidad durante su declaración final. Su declaración final no es el buen momento para aclarar las respuestas de su audiencia, para refutar lo que dijo el Fiscal de Distrito, o para hacer otros comentarios a la Junta. Si hay algo que usted piensa que se debe añadir, pero que parece que sea demasiado argumentativo, comuníquese de antemano a su abogado para que pueda añadirlo a su declaración final. La declaración final es lo último que la Junta escuchará de usted, por lo que es importante centrar su declaración en su remordimiento y en su responsabilidad.

#### **V. ¿Tengo que preparar una declaración por escrito o tengo que hablar con el corazón?**

Le recomendamos que escriba su declaración final con antelación y que la lea durante la audiencia. Contar con una declaración final por escrito le ayudará a quedarse centrado en la responsabilidad, en el impacto y en el remordimiento. También puede proporcionar una sensación de seguridad cuando sea su momento para hablar. Las audiencias de libertad condicional pueden ser muy agotadoras, por lo que es bueno no tener que preocuparse por lo que quiere decir mientras se termina la audiencia. Al hacer una declaración final clara, bien pensada y enfocada, usted envía el mensaje a la Junta de que usted toma esta oportunidad en serio, desde el principio hasta el final, y que ha hecho todo lo posible para ser apto para la libertad condicional.

#### **VI. ¿Cómo tengo que redactar mi declaración final?**

Cada persona tiene un enfoque diferente para procesar y para comunicar emociones difíciles. Estas son algunas estrategias que hemos visto que funcionan para las personas que pasan por el proceso de libertad condicional. Le animamos a hacer lo que le parezca auténtico y correcto.

- Piense en el mensaje que quiere transmitir con su declaración final. ¿Qué quiere que sepan de usted sus víctimas / sobrevivientes? ¿Qué quiere que sepa la Junta?
- Escriba el primer borrador sin preocuparse por la puntuación, por la ortografía o por el aspecto visual de su escritura. Esto puede reducir las barreras para escribir y para abrir sus vías creativas.
- Revise sus borradores hasta que siente que ha redactado una declaración final sólida que sea un buen equilibrio entre responsabilidad, impacto y remordimiento.
- Evite utilizar un lenguaje genérico. Para que la Junta vea que sus sentimientos son auténticos, utilice un lenguaje específico y personal. Debe quedar claro que su declaración final sobre las víctimas / sobrevivientes de su caso, sólo podría haberlo escrito usted.
- Utilice un lenguaje activo, no pasivo. Por ejemplo, escriba "yo maté a mi víctima" en lugar de "mi víctima fue asesinada". Utilizar un lenguaje activo en lugar de un lenguaje pasivo ayuda a mostrar a la Junta que no está minimizando su papel ni está desviando la culpa.

**VII. ¿Cuánto tiempo debo tardar en leer mi declaración final en la audiencia?**

Puede hablar durante 10 minutos. Sin embargo, por lo general, 3 a 5 minutos es tiempo suficiente para comunicar la responsabilidad, el impacto y el remordimiento sin ser repetitivo.





*Nota: La información contenida en esta guía no pretende ser un asesoramiento jurídico en un caso individual. Hay muchas excepciones y variaciones en el proceso de consideración de libertad condicional. Si tiene preguntas, por favor consulte con un abogado experto en libertad condicional.*

## **PREGUNTAS DE PREPARACIÓN PARA LA LIBERTAD CONDICIONAL**

En una audiencia de libertad condicional, los comisionados de la Junta de Audiencias de Libertad Condicional están tratando de entender si el candidato a la libertad condicional tiene una comprensión adecuada de quién era antes del delito que dio lugar a su encarcelamiento, cómo su vida antes del delito que dio lugar al encarcelamiento impactó su decisión de cometer daño(s), por qué cometió el delito que dio lugar a su encarcelamiento, y cómo ha abordado esos factores durante su encarcelamiento. La Junta quiere escuchar una historia de transformación que explique quién solía ser el candidato a la libertad condicional, cómo llegó a comportarse de esta manera, y cómo ha cambiado desde entonces, de tal manera que ya no represente un riesgo actual para la seguridad pública. Las siguientes preguntas de preparación para la libertad condicional tienen como objetivo orientar a los solicitantes de libertad condicional para que empiecen a contar esa historia de cambio personal. En el momento de la audiencia de libertad condicional, el candidato a la libertad condicional debe estar listo y ser capaz de responder a cada una de las siguientes preguntas.

1. ¿Qué factores causales de su infancia / crianza contribuyeron a su delito? Especifique cómo contribuyeron esos factores.
  - Un **factor causal** es un "acontecimiento externo" o una experiencia que contribuye a lo que una persona se convierte en un momento dado. Entre los factores causales potenciales se incluyen: el abuso de sustancias, la participación en pandillas, el pensamiento delictivo, la ira que conduce a la violencia, la violencia doméstica, las relaciones malsanas y la codependencia. A veces se desarrollan en respuesta a acontecimientos traumáticos como el abandono, el rechazo, el abuso (físico, emocional o sexual) o problemas en las relaciones con los padres o con los hermanos.
2. ¿Qué defectos de carácter o rasgos de personalidad negativos contribuyeron a su delito y cómo contribuyeron?
  - Un **defecto de carácter o un rasgo de carácter negativo** es una forma de ser que puede causar conflictos, comportamientos dañinos o delictivos, o violencia. Se suelen desarrollar rasgos de carácter negativos en respuesta a una necesidad insatisfecha o a un trauma del pasado, normalmente durante la infancia. El rasgo de carácter negativo se desarrolla como una forma de hacer frente a esas necesidades insatisfechas o a esos traumas. Por ejemplo, un niño que sufre muchos abusos puede acabar volviéndose muy agresivo y violento durante la adolescencia para evitar volver a ser víctima de esos abusos. Aunque este rasgo de

carácter sea negativo y poco saludable, es algo que ayuda a la persona a sentirse más segura en el mundo. Al mismo tiempo, este rasgo causa daño a la persona y a las personas que la rodean. En la audiencia, es importante explicar (1) cómo y por qué se desarrolló el rasgo de carácter negativo, (2) cómo se manifestó durante el delito que dio lugar a la cadena perpetua, así como en cualquier medida disciplinaria, y (3) qué herramientas ha desarrollado la persona para superar este rasgo de carácter negativo. Al final de esta guía se incluye una lista de defectos de carácter y de rasgos de carácter negativos comunes.

3. ¿Alguno de esos mismos rasgos de carácter ha contribuido a su mala conducta en prisión (incluidas cosas por las cuales nunca fue atrapado)? Si es el caso, ¿cómo?
4. ¿Qué sabe del impacto que sus acciones tuvieron en la víctima o en las víctimas de su delito, o en las víctimas de otras conductas indebidas, y cómo ha intentado reparar el daño?
5. ¿Cómo ha abordado los factores de su infancia / crianza y los rasgos de carácter que contribuyeron a su violencia y a su delito, desde que está en prisión?
6. ¿Qué herramientas o mecanismos de superación tiene ahora y no tenía en el momento del delito (o en el momento de la mala conducta en prisión)? ¿Hay algún programa específico al que atribuya el desarrollo de estos mecanismos de superación?
  - **Los mecanismos de superación** son las herramientas saludables que se utilizan para hacer frente a situaciones estresantes o a factores desencadenantes con el fin de evitar una recaída en un comportamiento negativo como el consumo de sustancias, el pensamiento delictivo o la ira que conduce a la violencia. Los mecanismos de superación son las acciones específicas que realiza -y seguirá realizando- cuando experimente un factor desencadenante interno o externo. Los mecanismos de superación saludables le ayudan a manejar los acontecimientos estresantes y mantienen su salud emocional y su bienestar. Algunos ejemplos de mecanismos de superación saludables son hacer ejercicio, escribir un diario, meditar, realizar ejercicios de respiración, buscar apoyo en otra persona o mantenerse conectado a prácticas espirituales.
7. ¿Qué retos espera encontrar al obtener la libertad condicional?
8. ¿Cómo sus planes de libertad condicional y su sistema de apoyo le ayudarán a afrontar esos retos?
  - **Los planes de libertad condicional** son planes detallados en los que los solicitantes de libertad condicional describen cómo será su vida después de haber sido puestos en libertad. La Junta espera que los individuos tengan planes

realistas, detallados y bien pensados que incluyan dónde vivirá el individuo, cómo se mantendrá económicamente y cómo garantiza que no recaerá en los comportamientos negativos que le llevaron a prisión. La Junta presta una especial atención a los arreglos de vivienda, a las oportunidades de empleo, a la participación continua a programas después de la liberación, y a la red de apoyo de la persona, en sus planes de libertad condicional.

9. ¿Qué patrones específicos de comportamiento necesita para evitar una recaída y cómo evitará recaer? Incluya señales de comportamientos alarmantes o factores desencadenantes específicos, así como sus mecanismos de superación en respuesta a esas señales de comportamientos alarmantes o a esos factores desencadenantes. Identifique cuáles de esos factores desencadenantes o de esas señales de comportamientos alarmantes tienen que ver con personas, lugares y cosas (externos) y cuáles tienen que ver con sus propios pensamientos, sentimientos y rasgos de carácter (internos).
- **Los factores desencadenantes externos** son situaciones o circunstancias que pueden provocar una recaída en un comportamiento negativo. Los factores desencadenantes externos suelen ser entornos, personas o lugares que le recuerdan el comportamiento negativo. Los factores desencadenantes externos más comunes son: personas con las cuales solía tener el comportamiento negativo, entornos en los que solía tener el comportamiento negativo, situaciones que le hacen pensar o desear tener el comportamiento negativo, o cosas asociadas con el comportamiento negativo. Por ejemplo, el olor del cannabis puede recordar a una persona con un trastorno por consumo de sustancias, a su anterior consumo de cannabis, lo que hace que quiera volver a consumirlo. Los factores desencadenantes externos también pueden estar asociados a traumas o a situaciones externas en las que pueden surgir sus factores desencadenantes internos. Por ejemplo, una persona a quien sus padres le gritaban antes de maltratarle físicamente puede crecer asociando el hecho de que le griten con la vergüenza, la rabia y / o la impotencia y, por lo tanto, puede ser más propensa a reaccionar a los gritos con violencia física.
  - **Los factores desencadenantes internos** son pensamientos y sentimientos que se vuelven tan abrumadores que hacen que una persona recurra a su comportamiento negativo para superar la situación. Los factores desencadenantes internos suelen ser sentimientos muy dolorosos que una persona experimentó durante la infancia y que le impidieron afrontar la situación de forma sana o positiva. Una forma de pensar en los factores desencadenantes internos es que son los sentimientos difíciles que le llevaron a desarrollar el comportamiento negativo. Los factores desencadenantes internos más comunes son los sentimientos de: vergüenza, inseguridad, abandono, rechazo, pena y falta de control.

## DEFECTOS DE CARÁCTER Y RASGOS DE CARÁCTER NEGATIVOS COMUNES

Como señalado anteriormente, la Junta utiliza los términos **defecto de carácter o rasgo negativo de la personalidad** para describir una forma de ser que puede causar conflictos, delincuencia o violencia. Estos rasgos suelen surgir como respuesta a una necesidad no satisfecha o a una experiencia negativa, pero una vez desarrollados, pueden resultar perjudiciales para la persona que tiene el rasgo negativo y para los demás. Al leer la siguiente lista, por favor cuídese, y sepa que para UnCommon Law usted no se resume únicamente a los rasgos de carácter enumerados a continuación. Ahora bien, esta guía pretende ayudarle a comprender los conceptos y términos con los que la Junta espera que esté familiarizado.

1. Ira
2. Antagónico
3. Apariencias, obsesión o preocupación con las mismas
4. Argumentativo
5. Arrogancia
6. Belleza, obsesión o preocupación con la misma
7. Intolerancia
8. Presumido
9. Límites, falta de los mismos
10. Elegir una presa fácil
11. Mente cerrada
12. Codependencia
13. Insensibilidad
14. Comunicación, evasiva o deficiente
15. Compasión, falta de la misma
16. Competitivo, excesivamente
17. Engreimiento
18. Conflictivo
19. Controlador
20. Cobardía
21. Crítico
22. Vulgar
23. Engañoso
24. Destructivo
25. Retorcido
26. Dishonestidad
27. Dishonestidad por omisión
28. Desorganizado
29. Egoísta
30. Envidia
31. Fe, falta de fe en Dios
32. Fanático
33. Fantasear
34. Temeroso
35. Inseguridad financiera
36. No seguir adelante
37. Frustración
38. Avaricia
39. Codicia
40. Culpabilidad
41. Odio hacia los demás
42. Odio hacia uno mismo
43. Salud, irresponsabilidad o negligencia con la misma
44. Ayuda, rechazo / no pedir la misma
45. Desesperación
46. Ignorante, Ignorancia
47. Malos deseos hacia los demás
48. Impaciencia
49. Ineptitud, sensación de la misma
50. Desconsiderado
51. Indiferente
52. Inseguro
53. Insensible
54. Irresponsable
55. Aislado
56. Celoso
57. Moralista



58. Sabelotodo
59. Pereza
60. Lujurioso
61. Mentiroso
62. Manipulador
63. Medirse a sí mismo con los demás
64. Imagen corporal negativa
65. Pensamiento negativo
66. Descuidado
67. Obstinado
68. Sobrecompensar las debilidades
69. Perfeccionismo
70. Pesimismo
71. Apariencia física, obsesión o preocupación con la misma
72. Salud física, descuido de la misma
73. Jugar a ser Dios
74. Aspectos positivos, no mirar los mismos
75. Posesivo
76. Orgullo
77. Imprudencia
78. Resentimiento
79. Venganza, vengativo
80. Grosero
81. Reservado
82. En busca de atención
83. Ensimismado, egocéntrico
84. Odio hacia uno mismo
85. Prepotencia
86. Autocomplacencia
87. Autodesprecio
88. Autocompasión
89. Egoísmo, egoísta
90. Irreflexivo
91. En busca de emociones
92. Sin compasión
93. Poco fiable
94. Indisciplinado
95. Infiel
96. Desagradecido
97. Injusto
98. Poco fiable
99. No ser de fiar
100. Vengativo