

Consejo de la Verdad de Minnesota

GUÍA PARA LA RECOLECCIÓN DE RELATOS



The Advocates
FOR HUMAN RIGHTS

Porqué es importante

Qué hacer

Qué decir



Sugerencias

PASO 0 Prepárese para la conversación

Una buena recolección del relato comienza días antes de la conversación. Repasar la información, previamente a la conversación, ayuda a establecer confianza mutua, brinda transparencia, le permite a la persona evaluar sus opciones, y sentar expectativas claras.

Agendar una reunión para recopilar el relato

- Envíe un correo electrónico o llame a la persona contribuidora para agendar una fecha y hora en que se vaya a recolectar su relato. Como referencia, la recopilación de un relato puede durar entre 1-2 horas.

Envíe con anticipación

- ☐ Formulario de consentimiento
- ☐ Formulario de información personal
- ☐ Listado de recursos para apoyo jurídico de inmigración y apoyo psicosocial
- ☐ Resumen sobre el Consejo de la Verdad de Minnesota

Tecnología

- La grabación se debe hacer utilizando la aplicación **ShareFile**, que permite almacenar la grabación en un servidor seguro, en lugar de la memoria de su teléfono.
- Usted recibirá una invitación para activar su cuenta en un periodo de **48 horas después** de su capacitación.

Cuando esté agendando la reunión para recopilar el relato

- Pregunte sobre **las preferencias** de la persona sobre dónde reunirse: *¿Preferiría la persona encontrarse en un lugar familiar, una oficina, o un espacio privado en una biblioteca o lugar comunitario? ¿Qué elementos adicionales harían a la persona sentirse **más segura y cómoda**? Por ejemplo, un cuarto que tenga ventanas o una puerta cerrada.*
- De ser posible, la reunión debería llevarse a cabo en un lugar donde **no puedan ser escuchados o interrumpidos por terceras personas**.
- Hágales saber: ***Su historia será grabada en audio.*** Si usted **no quiere que sea grabada**, la puedo referir a The Advocates para que puedan documentar su relato de otra forma.
- Recomiende a la persona reflexionar con anticipación sobre lo que le gustaría contribuir al registro histórico público.



Sugerencias para el uso de ShareFile:

Practique con anticipación usando la aplicación de ShareFile, de manera que se familiarice con sus funciones y se sienta cómodo/a antes de su primera conversación. Puede grabar y guardar un archivo de prueba para asegurarse de que todo esté funcionando correctamente.

Consejo de la Verdad de Minnesota

GUÍA PARA LA RECOLECCIÓN DE RELATOS



The Advocates
FOR HUMAN RIGHTS

Para la conversación

- Prepárese físicamente (no llegue con hambre o cansado/a) y emocionalmente (no llegue estresado/a).
- **Establezca un límite mental:** *Voy a escuchar la historia de otra persona; su historia no es mi historia. Al escuchar su historia, estoy ayudando a esta persona de alguna manera.*
- De ser posible, intente adecuar el lugar de la reunión a las preferencias de la persona que contribuirá con su relato, tomando en cuenta aspectos como la privacidad o la iluminación del espacio.
- Siéntese en un asiento a la misma altura que la otra persona, de manera que se puedan ver directamente. Recuerde que van a tener una conversación, no una entrevista. De ser posible, evite que haya una mesa o escritorio entre ustedes.
- **Verificación inicial:** Antes de comenzar la grabación, asegúrese que la persona que contribuirá con su relato se sienta cómoda y segura en el lugar donde están. Considere tener a la mano pañuelos desechables, agua o un refrigerio para la persona que contribuirá con su relato. Indíquelo a la persona dónde está el **baño más cercano**.

Tenga a mano

- ☐ Formulario de consentimiento
- ☐ Formulario de información personal
- ☐ Listado de recursos para apoyo jurídico de inmigración y apoyo psicosocial
- ☐ Resumen sobre el Consejo de la Verdad de Minnesota

Para muchas personas el tener una copia impresa de los materiales que está revisando da una sensación de comodidad y control.

PASO 1 Presentación personal y explicación del proceso

Este paso establece el tono del resto de la conversación. Una introducción cálida y clara ayuda a construir confianza y a establecer expectativas, permitiendo a la persona que contribuirá con su relato a sentirse en control de la conversación.

Introducción y agradecimiento

- Preséntese – use su primer nombre en lugar de títulos o su apellido.
- Agradézcale a la persona por contribuir con su historia al trabajo del Consejo de la Verdad.

Lenguaje recomendado

Gracias por su interés en contribuir con su relato sobre su experiencia durante la intensificación reciente de las actividades de control migratorio federal. Con su participación, está contribuyendo a la reparación de Minnesota y a la construcción de un futuro mejor. Todos los relatos son importantes, incluido el suyo..

Consejo de la Verdad de Minnesota

GUÍA PARA LA RECOLECCIÓN DE RELATOS



The Advocates
FOR HUMAN RIGHTS



Sugerencia para la introducción:

Permita que la persona que contribuirá con su relato lidere el inicio. En algunas culturas, el contacto visual y/o físico (por ejemplo, dar la mano) pueden no ser apropiados. Sea recíproco en su lenguaje corporal.

Contexto sobre el Consejo de la Verdad

- Haga un resumen sobre el proceso y la importancia de la contribución de historias individuales.

Lenguaje recomendado

El Consejo de la Verdad creará un registro histórico público de las experiencias de las personas sobrevivientes y testigos de la intensificación reciente de las actividades de control migratorio federal en Minnesota. Estamos recolectando información tanto sobre los daños que las personas experimentaron a causa de estas actividades, como sobre la resiliencia que demostraron las comunidades de Minnesota al cuidarse y apoyarse mutuamente. Los relatos individuales constituirán la principal fuente de información para el Consejo. Con base en esos relatos y otras fuentes de información, el Consejo de la Verdad elaborará un informe público que documentará lo sucedido e incluirá recomendaciones para prevenir que hechos similares vuelvan a ocurrir.

Darle estructura a la conversación

- Procure dar al proceso de recolección del relato un inicio, una etapa de desarrollo y una conclusión, de manera que **la persona sepa qué esperar**.
- **Enfatice que la persona tiene el control** sobre el proceso. Puede:
 - Compartir tanto, o tan poco, como lo desee,
 - Pausar o finalizar la conversación en cualquier momento, y
 - Compartir información incluso cuando no se le ha preguntado al respecto.
- Aclárele a la persona que **no es necesario que su historia siga un orden cronológico** – esto es lo normal cuando se comparten memorias.

Lenguaje recomendado

Esta es su historia. Yo estoy aquí para escucharle. Puede que yo haga preguntas de seguimiento que se relacionan a su historia. Dado que estoy documentando sus experiencias, opiniones y sentimientos sobre lo ocurrido, intentaré escuchar de forma neutral. Esto significa que es posible que yo no reaccione a algo impactante o perturbador, pero eso no significa que no me importe lo que le ocurrió.

Hemos programado aproximadamente [cantidad de tiempo] para esta conversación, pero esto es solo un estimado. No hay una duración exacta que su relato deba tener. Algunas personas comparten su historia en menos tiempo del previsto, y otras pueden necesitar más tiempo o una sesión adicional. Ambas opciones son completamente válidas. ...

Consejo de la Verdad de Minnesota

GUÍA PARA LA RECOLECCIÓN DE RELATOS



The Advocates
FOR HUMAN RIGHTS

Fomente un ambiente colaborativo

- Entregue a la persona una copia física con la **lista de** recursos de apoyo.
- Hágales saber que este es **un espacio seguro**, y que pueden proceder al ritmo que estos deseen.
- **Reconozca la dificultad que implica para la persona compartir su historia y anímele a hacer preguntas** en cualquier momento durante el proceso.
- Hágales saber que **está bien detener la conversación o hacer pausas**, si así lo desean.

Usted es libre de compartir tanto o tan poco como desee. No tiene que responder a todas las preguntas que yo le haga, y podemos hacer una pausa o finalizar el relato en cualquier momento. También puede proporcionarme información incluso si no se la he preguntado. Todo lo que decida compartir es importante para el Consejo de la Verdad.

No se preocupe por organizar su relato ni por contarlo en un orden específico. Es muy normal que, cuando las personas comparten sus historias, estas no sigan un orden cronológico.

Cuando una persona se siente segura y en control, disminuyen las posibilidades de que se sienta abrumada.

PASO 2 Revisión de la hoja de consentimiento

El proceso de consentimiento es lo que otorga control sobre su historia a la persona que comparte el relato, y determina qué tan segura se siente al compartir lo ocurrido. No apresure este proceso.

Revisión del formulario de consentimiento

- Pregunte si la persona ha revisado el formulario de consentimiento enviado con antelación. Explique que ahora lo revisarán juntos.
- Ofrezca una copia impresa; algunas personas prefieren utilizarla para la revisión o para sus propios registros.

Dos niveles de confidencialidad

Explique que se le pedirá a la persona dar su consentimiento durante la grabación.

- **Anónimo:** no existe conexión entre el nombre y el relato; el nombre solo se registra en la lista de contacto de la persona que recoge el relato.
- **Con nombre:** el nombre está vinculado al relato; la persona que contribuye puede ser contactada para preguntarle si tiene interés en participar en reuniones públicas y su nombre puede ser citado en el informe.

Enfatice lo siguiente

- *Su participación es voluntaria.*
- *Usted puede pausar o terminar la conversación en cualquier momento.*
- *Al final de la conversación, vamos a confirmar nuevamente su consentimiento y el nivel de confidencialidad que desea mantener.*

Asegúrese de la comprensión

Pregunte: ¿Expliqué el proceso en una manera que tiene sentido para usted? ¿Tiene alguna pregunta sobre la confidencialidad de su relato antes de que iniciemos?

Recuérdale a la persona

Usted está en control de este proceso. Si usted decide que quiere que su nombre aparezca con su relato, usted puede cambiar el nivel de confidencialidad después de nuestra conversación, escribiendo al correo electrónico MNTruthCouncil@advrights.org.

Consejo de la Verdad de Minnesota

GUÍA PARA LA RECOLECCIÓN DE RELATOS



The Advocates
FOR HUMAN RIGHTS

Inicie la grabación

- Diga su nombre, la fecha y la hora.
- Solicite a la persona contribuidora que confirme su pronombre.
- Pregúntele si confirma, expresamente en la grabación, su consentimiento para compartir su relato y qué nivel de confidencialidad desea mantener.
- **Si la persona desea que se incluya su nombre:** pida que diga su nombre en la grabación. Apunte el nombre en sus notas e informe, después, al equipo coordinador. Esto permitirá al Consejo de la Verdad MN potencialmente contactar a la persona e invitarles a participar en reuniones públicas, si así lo desean.

PASO 3 Complete las preguntas de información personal

Las personas experimentaron las operaciones federales de control migratorio de manera **distinta según sus identidades individuales y a las comunidades a las que pertenece**. Esta información guiará las recomendaciones de reformas que propondrá el Consejo de la Verdad MN. Las preguntas del formulario de información personal son **voluntarias**. La persona que comparte el relato puede decidir cuándo y si responderlas: al inicio o al final de su historia.

Si la persona quiere iniciar su relato inmediatamente

- Haga las preguntas de información personal al final de la conversación.

Si la persona prefiere no responder durante la grabación

- Entréguele el formulario físico, en papel, para que la persona lo complete. Después, llene su nombre, fecha y la hora de inicio y final de la grabación para poder identificar la hoja con la grabación correspondiente.

Explique por qué está haciendo estas preguntas

Estamos haciendo estas preguntas porque las personas experimentaron las operaciones federales de control migratorio de manera distinta según sus identidades individuales y las comunidades a las que pertenece.

Usted puede describir su identidad en sus propias palabras, no necesita utilizar términos oficiales o categorías estandarizadas. Puede elegir no responder a cualquiera de las preguntas.

Consejo de la Verdad de Minnesota

GUÍA PARA LA RECOLECCIÓN DE RELATOS



The Advocates
FOR HUMAN RIGHTS

No presione ni asuma nada

- **No presione** a la persona a responder, o a que le proporcione más detalles, especialmente cuando se trata de su situación migratoria.
- **No intente adivinar** su género, etnicidad, situación migratoria o cualquier otra respuesta a las preguntas del formulario.
- Si la persona no quiere responder una pregunta, **deje el espacio en blanco**.

PASO 4 Transición a la recolección del relato

Este es el momento más importante de la conversación. Su rol es estar **presente, neutral y estable**, para que la persona contribuidora pueda compartir con usted lo que sea que se sienta segura compartiendo.

Transición al relato

- **Explique** que están pasando a la etapa de la contribución del relato y describa cómo será la dinámica.

Transición

Quisiera comenzar aclarando el tiempo que tenemos para su relato. Hemos acordado dedicar [duración de tiempo], pero usted puede tomar todo el tiempo que necesite. Las historias pueden ser tan cortas como de 10 o 15 minutos, y tan largas como varias horas. Podemos agendar más tiempo si usted lo desea.

*Este espacio no está estructurado como una entrevista. Yo no tengo una larga lista de preguntas. Vamos a iniciar con una pregunta abierta y le voy a pedir que me cuente su historia. Una vez que usted termine, es posible que yo le haga **algunas preguntas de seguimiento**. Mi rol es darle a usted su **espacio para que comparta su historia**, no para guiar o dirigir lo que usted quiera contarme. Recuerde que el Consejo de la Verdad está interesado en información sobre el daño que usted experimentó u observó, y de la resiliencia y apoyo que la comunidad mostró.*

Antes de que iniciemos, quisiera enfatizar que usted es libre de compartir tanto o tan poco quiera, y puede solicitar que pausemos o terminemos la conversación en cualquier momento.

Consejo de la Verdad de Minnesota

GUÍA PARA LA RECOLECCIÓN DE RELATOS



The Advocates
FOR HUMAN RIGHTS

Verifique con la persona contribuidora del relato:

- Asegúrese que la persona esté bien, recuérdle que está en un lugar seguro y que la conversación puede avanzar a su ritmo. Hágle saber que está bien pausar o tomar descansos si quiere hacerlo.
- Hága una pregunta abierta para iniciar (lo contrario a una pregunta que se responde con sí o no).
- Si la persona contribuidora se ve insegura o no sabe bien cómo responder su primera pregunta, intente hacer otra.

Lenguaje recomendado:

¿Está aún listo/a para compartir su historia conmigo hoy?

Podemos ir a su ritmo, y podemos detenernos en cualquier momento que usted decida.

Preguntas de apertura – escoja una

¿Cómo percibe usted el impacto de las operaciones migratorias federales sobre usted o la comunidad?

¿Qué le gustaría que el Consejo de la Verdad conociera sobre lo ocurrido?

¿En qué momento se dio cuenta de que la operación federal migratoria era diferente a otras operaciones previas que se habían dado en Minnesota?

¿Qué es lo primero que viene a su mente cuando piensa sobre las operaciones federales migratorias?

¿Qué recuerda sobre las operaciones federales migratorias?

Preguntas de seguimiento

- El objetivo **no es** recolectar más detalles para “demostrar” que la historia es verídica.
- **No haga preguntas que puedan interpretarse como que usted no le cree a la persona o** que sugieran que lo ocurrido fue responsabilidad de la persona.
- Puede hacer preguntas abiertas para aclarar información u obtener detalles adicionales.
- No pregunte **sobre aspectos que no están relacionados** con la historia que está compartiendo la persona.

Buenas preguntas de seguimiento

Cuénteme qué fue lo que pasó.

¿Qué recuerda sobre [tema]?

¿Quiere decirme más al respecto de ...?

¿Hay algún otro detalle que quiera agregar?

¿Cuáles fueron los aspectos contarme un poco más sobre por qué esto fue difícil?

Consejo de la Verdad de Minnesota

GUÍA PARA LA RECOLECCIÓN DE RELATOS



The Advocates
FOR HUMAN RIGHTS

Tome la menor cantidad de notas posible

- Puede tomar apuntes sobre aspectos a los que quiere dar seguimiento después.
- Mantenga sus notas cortas, con pocas palabras que sirvan de recordatorios.
- Su rol principal es estar presente; en la grabación de audio van a estar todos los detalles.

Explíquele a la persona contribuidora lo que está haciendo:

En algunos momentos me va a ver tomando notas o haciendo apuntes; esto me va a ayudar a recordar preguntas de seguimiento. Al final de nuestra conversación, voy a destruir o eliminar todas mis notas y apuntes.

Mientras la persona está hablando

- **Permítale liderar la conversación.** Esta es su historia y puede decidir lo que quiere que forme parte del registro histórico público. **No intente dirigir, apurar o profundizar** para obtener detalles innecesarios.
- No intente hacer que la conversación siga un orden cronológico. **La memoria no es lineal.**
- Esté presente y practique la escucha activa – vea a la persona, asiente, reflexione, manténgase comprometido/a con la historia.
- **No interrumpa.** Espere a las pausas naturales.
- **El silencio está bien** – es parte de cómo las personas procesan sus pensamientos.
- Sea sensible pero **neutral**. No busque igualar o ampliar la intensidad de lo que la persona está sintiendo.
- **Intente no reaccionar** con sorpresa o incredulidad. Evite consolar en exceso o sentir que debe resolver lo que la persona está sintiendo en ese momento. Usted puede hacer una **afirmación breve y respetuosa** sobre lo que está escuchando para demostrar que está prestando atención y reconocer lo difícil que puede ser compartir su historia.

Afirmaciones neutrales

Parece que ese momento ha quedado grabado en su memoria.

Gracias por compartir esto.

Eso suena muy difícil.

Lamento que esto le haya pasado.

Consejo de la Verdad de Minnesota

GUÍA PARA LA RECOLECCIÓN DE RELATOS



The Advocates
FOR HUMAN RIGHTS

Conforme va concluyendo la conversación

- Pregunte a la persona si tiene recomendaciones que le gustaría ver en el informe final.

Esto ayuda a que la persona pase de hablar sobre el pasado a vislumbrar un futuro mejor.

Preguntas de cierre

¿Qué recomendaciones le gustaría ver en el informe final?

¿Qué cree que se necesita cambiar para evitar que este tipo de situaciones se repitan?

¿Qué podemos hacer, como estado de Minnesota, para sanar y reconstruirnos?



Sugerencias para manejar reacciones emocionales:

Manténgase atento/a al lenguaje corporal y a síntomas de estrés emocional, como:

- Sobrecarga emocional repentina
- Llanto o intentos de no llorar
- Distanciamiento o silencios largos
- Inquietud, ansiedad, o tensión visible (golpeteo de pies, movimiento excesivo de manos o piernas, parpadeo constante)

Si la persona comienza a sentirse abrumada:

- Reconozca y valide lo que está sucediendo.
- Recuerde a la persona que pueden tomarse un descanso.
- Ayude a la persona a regresar al presente con algunos de los ejercicios que se encuentran al final de esta guía.
- Hágale saber a la persona que hay recursos disponible, y recuérdale sobre la lista de recursos de apoyo.

Consejo de la Verdad de Minnesota

GUÍA PARA LA RECOLECCIÓN DE RELATOS



The Advocates
FOR HUMAN RIGHTS

PASO 5 Finalice la conversación

Después de compartir experiencias difíciles, las personas pueden continuar sintiendo el peso emocional, incluso después de contar su historia. Cerrar formalmente la experiencia de compartir su relato permite **establecer un límite emocional** con las experiencias que la persona compartió, y le va a ayudar a la persona a continuar con el resto de su día.

Para concluir

- **Exprésele apreciación** por haber compartido su relato con el Consejo de la Verdad y con usted como recolector/a de relatos.
- **Revise cómo se está sintiendo la persona.** Algunas personas pueden requerir de algunos minutos de silencio o hablar de otro tema antes de levantarse para partir.
- Si la persona requiere servicios, asistencia legal, o quiere estar más involucrada en el proceso, entréguele la **lista de servicios de apoyo**.
- **Repase nuevamente la sección de confidencialidad** y mencione explícitamente en la grabación si se debe registrar algún cambio. Si la persona cambió de opinión sobre compartir su relato, asegúrese de eliminar la grabación de la aplicación en su teléfono.
- **Si la persona decidió ser nombrada:** hágale saber que puede ser contactada en caso de que tenga interés en participar en reuniones públicas.
- Recuérdele que su información va a ser utilizada en el informe final, que será publicado en diciembre de 2026.
- **Pregúntele a la persona si tiene alguna otra pregunta.** Si usted no puede responderla, dirija a la persona a escribir un correo electrónico con la pregunta a MNTruthCouncil@advrights.org.
- Agradézcale a la persona y concluya la conversación.

Cierre con sensibilidad

Ayude a la persona contribuidora del relato a **regresar al momento presente** con algunas preguntas simples:

¿Cómo se siente en este momento?

¿Qué va a hacer después de esto?

Si es necesario, sugiera **algunos pasos adicionales**:

Respire profundo.

Tome un poco de agua.

Contacte a una persona en quien usted confíe.

Tómese un tiempo para descansar.

Consejo de la Verdad de Minnesota

GUÍA PARA LA RECOLECCIÓN DE RELATOS



The Advocates
FOR HUMAN RIGHTS



Sugerencias para el envío de relatos:

Cuando termine la conversación, detenga la grabación. Tendrá la opción de guardar o descartar la grabación. Seleccione “Guardar” para almacenar el archivo al servidor seguro.

Si el relato forma parte del registro público, guarde el archivo de audio con un nombre que siga el siguiente formato: **“Fecha-Hora-Nombre de la persona que compartió el relato”**. Si el relato **no** forma parte del registro público (es anónimo), nombre el archivo de audio: **“Fecha-Hora-Anónimo”**.

Si la persona contribuidora del relato completó el formulario de información personal en papel, primero cargue una fotografía del formulario en ShareFile utilizando el mismo nombre de archivo que la grabación, agregándole al final “-formulario-personal”. Una vez que la imagen se haya subido a ShareFile, proceda a eliminar la fotografía de la memoria de su teléfono, si esta se encuentra allí. Rompa y bote las notas que haya tomado durante la conversación.

Importante: Después de enviar una grabación en la aplicación ShareFile, es posible que el archivo siga apareciendo en su carpeta, pero ya no podrá reproducirlo. Esto se debe a que el archivo está siendo procesado y desaparecerá automáticamente de la carpeta después de siete días.

Consejo de la Verdad de Minnesota

HERRAMIENTAS PARA RESPONDER A MOMENTOS DE RETRAUMATIZACIÓN



The Advocates
FOR HUMAN RIGHTS

Técnica de conexión al presente: los 5-4-3-2-1 sentidos

Conéctese con su cuerpo y con el momento presente mirando a su alrededor y nombrando:

- 5  cosas que puedes VER
- 4  cosas que puedes TOCAS
- 3  cosas que puedes OÍR
- 2  cosas que puedes OLER
- 1  cosa que puedes SABOREAR

Ejercicios de Respiración: Respiración en Caja

Paso 1: Inhale profundamente por la nariz durante 4 segundos

Paso 2: Mantenga la respiración durante 4 segundos

Paso 3: Exhale completamente por la boca durante 4 segundos

Paso 4: Mantenga la respiración durante 4 segundos

Repita el ciclo 4 veces o según sea necesario.

