



I am Afraid to Speak in Court. What Do I Do?

Practical Tips:

- **Understand the process** and familiarize yourself with what will happen at the court hearing.
 - a. Court hearings are public so take a day to go to the courtroom where you will have your hearing. Observe the Judge and what they like and do not like. Pay attention to the types of orders the Judge makes so that you can try to guess what arguments you'll have to make the hardest.
- **Write down** notes, your thoughts, your goals, if in child custody hearing what are things you want and will negotiate with, that you want to occur at the end of the court hearing.
 - a. Be organized. Know where your proof/evidence is, where the documents from the case are, where your notes are.
- **Practice** out loud the different things you want to say.
 - a. It is okay to write down what you're going to say in court. A Judge may not want to hear a 10 minute written speech, but once you launch into your written statement, you can usually finish it without reading it word for word.
- **Ask** your CCA/attorney if they know the judge and what he/she likes or believes.
- **Get there early!** Rushing makes people more nervous. It also gives you time to observe others.

Emotional Tips:

- **Stay calm.**
 - a. The other party may say all sorts of crazy things, but you have to stay calm. Do not speak while someone else is speaking, do not make gestures, do not raise your hand, do not sigh, click your teeth or shake your head.
 - b. Take a pen and paper with you. Take notes of what the other person is saying. It often helps you stay busy so you won't have time to be dramatic.
- **Talk only to the judge** not to the other party or lawyer.
 - a. Do not take anything the other party's lawyer says personally. They are doing their job. Often, they are trying to rattle you and make you scared or frustrated or angry so that the Judge thinks you are the crazy one. Do not let them get to you.
- **Treat everyone with respect.**
- Do not be afraid to interrupt, but do it **respectfully**. "Your honor, may I talk about what was just said," or "Your honor, may I address the claims made by the other party?" Most judges will give you a turn as long as you are respectful.



Tengo miedo de hablar en corte. ¿Que debo hacer?

Consejos prácticos:

- **Estudie el proceso** y familiarícese con lo que sucedera en la audiencia de la corte.
 - a. Las audiencias judiciales son públicas, así que tómese un día para ir a la sala donde tendrá su audiencia. Observe el juez y lo que les gusta y no les gusta. Preste atención a los tipos de órdenes que hace el juez para que pueda intentar adivinar qué argumentos tendrá y que funciona mejor.
- **Tome notas**, sobre sus pensamientos, metas, sobre lo que quiere y con lo que negociará,
 - a. Ser organizado. Sepa dónde está su prueba / evidencia, dónde están los documentos del caso, dónde están sus notas.
- **Practique** en voz alta las diferentes cosas que quiere decir.
 - a. Está bien escribir lo que va a decir en el tribunal. Es posible que un juez no quiera escuchar un discurso escrito de 10 minutos, pero puede ayudarle a enfocarse si esta nervioso/a.
- **Llegue temprano!** Llegar rápidamente hace que la gente se ponga más nerviosa. Planifique su tiempo para tener la oportunidad de observar y relajarse antes de su cita.

Consejos emocionales:

- **Mantenga calma.**
 - a. La otra parte puede decir todo tipo de locuras, pero debe mantener la calma.
 - b. No hable mientras otra persona está hablando, no haga gestos, no levante la mano, no suspire, no chasques los dientes ni meneas la cabeza.
 - c. Tome un lápiz y papel con usted. Tome notas de lo que la otra persona está diciendo.
- **Hable solo con el juez**, no con la otra parte contraria o el abogado.
 - a. No tome nada que el abogado de la otra parte diga personalmente. Están haciendo su trabajo. A menudo, que la intencion es de alamar y asustar, frustrar o enfadar para que el juez piense que está inestable. No deje que le moleste.
- **Trata a todos con respeto.**
- No tenga miedo de interrumpir, pero hacerlo **con respeto**. Puede decir "Señoría, ¿puedo hablar sobre lo que se acaba de decir?" O "Señoría, ¿puedo abordar las reclamaciones hechas por la otra parte?" La mayoría de los jueces le darán un turno siempre y cuando sea respetuoso/a