

Hablando de inmigración:

¿Qué entiende y necesita saber su hijo/a?



Es difícil saber cómo hablar sobre inmigración con su hijo/a. Como padres, no sabemos automáticamente qué decir y qué no decir. Los niños necesitan que los adultos compartan lo suficiente, ni demasiado, ni muy poco. Necesitan información y conversaciones apropiadas para su edad, y luego necesitan tiempo para hablar y experimentar cosas en la vida que no sean estresantes ni temerosas.

Algunos datos sobre los niños y la inmigración ... Niños de todas las edades:

- Pueden sentir y decir cuando los adultos están molestos, asustados y ansiosos y pueden asustarse ellos mismos.
- Necesitan amor y tranquilidad, rutina y previsibilidad y saber que ellos y sus familias están lo más seguros posible.
- Necesitan saber que su familia tiene un plan en caso de problemas de inmigración. Los niños desde los tres años de edad pueden comprender un cierto nivel de un plan de seguridad familiar en caso de que un miembro de la familia sea arrestado o deportado.
- A menudo se culparán a sí mismos si no tienen una explicación precisa.
- A menudo inventarán historias aún peores y las creerán, si no saben la verdad.
- Puede tener efectos emocionales y físicos negativos, incluidos problemas de conducta y abstinencia, debido a traumas y eventos muy estresantes. Cada niño tiene su propia manera de lidiar con el estrés y el trauma.
- ¡Son resilientes y pueden hacer frente incluso a la peor de las situaciones si se sienten **SEGUROS y AMADOS!**

Cómo puede ayudar:

- Recuerde que no hay una respuesta mágica para ayudar a los niños a entender algo que incluso los adultos están luchando por entender.
- Desarrolle confianza con su hijo/a y pídale que le diga lo que sabe.
- Escuche y hable *con* su hijo/a (no a su hijo/a).
- Use una forma apropiada para la edad de su hijo/a para explicar inquietudes de inmigración para su familia y su comunidad (vea los ejemplos en la página dos).
- Haga un plan de seguridad familiar y compártalo al nivel de comprensión de su hijo/a.
- Maneje su estrés para que su hijo/a se sienta seguro y pueda aprender a manejar su propio estrés.
- Fomente un sentido de control en su hijo/a. Recuérdele a su hijo/a las cosas que puede controlar en un mundo que es impredecible.
- Limite los medios de comunicación y otra información negativa en la casa.
- Hable sobre temas positivos con su hijo/a y recuérdelos lo bueno que hay en el mundo.
- Busque ayuda de familiares, amigos o personas profesionales cuando sea necesario.



Recursos para crear un plan de seguridad familiar:

<https://www.ilrc.org/plan-de-preparacion-familiar>

https://www.aft.org/sites/default/files/im_emergplan_020817.pdf

Cómo hablar con su hijo/a sobre las preocupaciones de inmigración

Lo que puedes decir

Niñez temprana

Los niños pequeños sienten niveles de estrés en los adultos y comprenden las expresiones faciales de los adultos, aunque es posible que no tengan las palabras para hablar sobre sus preocupaciones. Hasta los niños en edad preescolar pueden tener miedos fuertes y muchas preguntas sobre la deportación.

Una vez que los niños comienzan a escuchar a las personas hablar sobre temas de inmigración en el hogar o en la guardería, tenga conversaciones simples:

"Estoy aquí contigo. Dibujemos sobre lo que estás pensando y sintiendo".

"Si papá tiene que volver a México, hablaremos con él por teléfono todos los días y trabajaremos para volver a estar juntos".

"También estoy triste y preocupado/a. Hablemos más sobre cómo te sientes".

"Leamos esa historia juntos y podemos hablar de ella mientras leemos".

Escuela primaria

Para hablar con niños en edad escolar, puede iniciar conversaciones preguntándoles qué han estado escuchando, compartiendo datos y corrigiendo rumores:

"¿Qué sabes sobre inmigración / deportación? Estoy aquí para responder a cualquier pregunta que tengas".

"Tu mamá y yo hemos creado un plan de seguridad para nuestra familia. Vamos a repasarlo juntos".

Adolescencia

Los adolescentes pueden entender muchas cosas "como un adulto", pero es posible que no tengan la madurez emocional para saber cómo responder. Se sienten abrumados con todas las transiciones de la vida en la adolescencia.

Usa los iniciadores de conversación como:

"Todos nosotros estamos muy preocupados por esto. Sentémonos juntos y creemos un plan de seguridad para nuestra familia".

"Con todo este estrés, es muy importante estar activo. ¿Qué actividades te interesarían?"

Lo que puedes hacer

Continúe las rutinas y el horario predecible tanto como sea posible. Asegúrese de hacer cosas "divertidas" con su hijo/a.

Modele cómo identificar los sentimientos ("Me siento solo en este momento").

Interactúe con canciones suaves, interacciones divertidas, tonos de voz amorosos y afecto incondicional.

Ofrezca lenguaje emocional y sugerencias para afrontarlo. Use dibujos y dibujos para ayudar a su hijo/a a expresar sus emociones, temores y esperanzas.

Haga preguntas abiertas (preguntas que van más allá de una respuesta de sí o no): hable con los niños, no con ellos. Leer historias sobre familias que han superado el estrés, puede iniciar estas conversaciones.

Si corre un alto riesgo de deportación y su hijo/a está preocupado, hable con ellos sobre quién los cuidaría si usted fuera deportado (un plan de seguridad simple).

Continúe haciendo todo lo anterior en el nivel apropiado para la edad y el desarrollo de su hijo/a.

Proporcione una breve educación sobre el proceso de inmigración y deportación. Mire películas y lea libros sobre historias de inmigrantes juntos y discútalas.

Comparta un plan de seguridad con ellos. Responde a sus preguntas sobre el plan.

Continúe haciendo todo lo anterior en el nivel apropiado para la edad y el desarrollo de su hijo/a.

Trabaje con su hijo/a para crear el plan de seguridad y asegúrese de que sepa y esté de acuerdo con quién viviría si usted fuera deportado. Comparta información sobre sus derechos legales.

Explore con ellos formas saludables de liberar el estrés y conectarse con sus compañeros (por ejemplo, deportes, clubes escolares, escriba una carta a una persona en el gobierno).

* Los rangos de edad dependen de cada niño: los niños se desarrollan a diferentes ritmos. El nivel de desarrollo de la mente del niño es más importante a considerar que la edad física del niño.