

La resiliencia

Cuidadores pueden reducir el impacto negativo de los mensajes discriminatorios y de odio contra los inmigrantes. Es fundamental centrarse en las fortalezas familiares y culturales, así como en la resiliencia. La resiliencia es la capacidad de recuperarse de la adversidad o el estrés mediante la adaptación, la recuperación y el funcionamiento eficaz.



Reforzar el orgullo cultural.

- Hable positivamente sobre las experiencias de los inmigrantes. Comparte la historia de su familia.
- Enfoque en la fuerza requerida para irse de su país.
- Todas las personas merecen seguridad y dignidad.
- Muchas personas valoran a los inmigrantes y luchan para proteger sus derechos.

Fuerza - Esperanza - Comunidad

Podemos cultivar el poder a través de la esperanza, la alegría y el sentido de pertenencia. El fortalecimiento colectivo también puede incluir la organización comunitaria, los grupos de ayuda mutua o la participación en movimientos por los derechos de los inmigrantes.

La sanación

Los niños pueden demostrar síntomas emocionales y físicos en momentos de gran angustia, que pueden incluir cambios de comportamiento en casa o en la escuela. Hay muchas maneras en que las familias se pueden apoyar y sanar juntas.

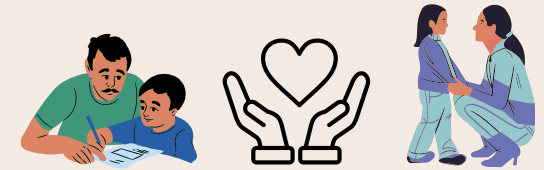
Jugar un juego

Respirar profundamente, descansar
Escuchar música, bailar, cantar
Leer, ver la tele o una película
Conectar con la naturaleza
Colorear, dibujar, crear arte
Caminar, hacer ejercicio, mover el cuerpo
Cocinar, compartir una comida
Rezar, practicar la religión
Reunirse, charlar, compartir risas
Mantener tradiciones familiares y culturales



Es difícil hablar con los niños sobre las redadas y las acciones contra los inmigrantes. Busque ayuda y apoyo social de personas de confianza. Póngase en contacto con un proveedor o profesional si su hijo necesita atención adicional. ¡No están solos!

Apoyo para los padres y cuidadores Cómo hablar con los niños sobre las acciones contra los inmigrantes



En momentos de gran angustia, los niños buscan a sus cuidadores para comprender lo que está sucediendo. Lo que ocurre con las redadas en nuestras comunidades no es normal. Es comprensible sentir miedo y ansiedad cuando no nos sentimos seguros.

Esperamos que esta guía pueda apoyar a los cuidadores durante estos tiempos difíciles.



Comunicar

Los niños buscan a los adultos para comprender el mundo que les rodea. Hable con su hijo sobre I.C.E (Agentes de Inmigración). Elija un momento relajado y familiar, como tiempo entre familia en el sofá o durante una actividad juntos.

- Reconozca lo que está sucediendo.
- Haga una pregunta para evaluar lo que sabe su niño o siga su iniciativa si pregunta o comenta algo.
- Utilice explicaciones sencillas y claras.
- Hable con calma, muestre afecto y observe cómo reacciona su hijo.
- Controle la cantidad de detalles que proporciona, especialmente con los niños pequeños.

“Los inmigrantes se mudaron a otro país para buscar seguridad o una vida mejor.”

“Ser inmigrante no es un delito.”

“I.C.E (la migra) es una agencia gubernamental dedicada a la inmigración.”

“Una deportación es cuando una persona tiene que salir el país en contra de su voluntad.”

“Todas las personas tienen derechos protegidos por la Constitución de los Estados Unidos.”

Apoyar

Escuche, reflexione sobre lo que oye y responda con calma a las preguntas e inquietudes de los niños. Asegúreles que comprenden como se sienten. De tiempo para procesar la información-- puede que haya silencios. Anímelos a hacer preguntas -- algunos niños repetirán las mismas preguntas. Es posible que no tenga todas las respuestas, pero es importante no prometer más de lo que puede cumplir.

“Gracias por compartir conmigo.”

“Esta bien sentirte [asustado/triste/confundido].”

“A veces me siento [___] también.”

“Puedes hablar conmigo en cualquier momento que oigas o veas algo que te preocupe.”

“No estás solo.”

“Superaremos juntos.”



Preparar

En momentos difíciles las familias pueden afrontar mejor cuando tienen un plan. El objetivo es que los adultos se preparen y ayuden a los niños a comprender que hacer. Con los adolescentes, se puede hablar sobre cómo reaccionar ante diferentes situaciones.

- Si I.C.E está en la comunidad
- Si el cuidador/uno de los padres es detenido o es interrogado
- Si el adolescente es interrogado por I.C.E

Conozca Sus Derechos información y videos:
<https://www.wehaverights.us/spanish>

Pasos para crear un Plan de Preparación Familiar:

<https://www.ilrc.org/resources/step-step-family-preparedness-plan>

- Los cuidadores preparan y luego revisan el plan con los niños.
- Guarden los documentos importantes en un lugar seguro y accesible.
- Los niños deben tener acceso a la información de contacto de emergencia (memorizar el número y/o guardarlo en el teléfono).
- Muestren una foto de la(s) persona(s) para ayudar a los niños pequeños.

Guarde la línea directa de apoyo familiar de ICIRR: 855-435-7693