



# HABLANDO SOBRE INMIGRACIÓN Y LA FAMILIA

*“Son muchos los niños en este país que ya viven de forma constante con miedo de que sus padres puedan ser encarcelados o detenidos y que sean deportados... Ningún niño debería vivir con miedo. Todo esto puede impactar su salud y desarrollo personal.”*

*(American Academy of Pediatrics Declaración sobre la protección de los niños inmigrantes, 1/25/2017)*

Cuando en las familias alguno de sus miembros no tiene documentos de residencia legal, esta situación puede crear miedo a que sean separados, se produce un estrés psicológico y además se añade una dificultad económica. Muy seguido los niños se muestran preocupados cuando los adultos a su alrededor presentan síntomas de estrés, hablan sobre los riesgos, o escuchan las noticias y en ocasiones los niños no entienden del todo sobre la situación. Entonces los niños se ponen nerviosos cuando los adultos que cuidan de ellos están viviendo en constante preocupación personal. Los niños en diferentes edades y etapas de desarrollo experimentan reacciones emocionales que van a depender de la edad en la que se encuentren.

Los padres se preocupan sobre los efectos que todo esto tiene en sus hijos y como pueden ayudarlos a manejar sus comportamientos y emociones. Esta hoja de recomendaciones ayudará a los padres a entender a sus hijos sobre la preocupación de miedo en la posible separación debido a su situación migratoria. También ofrece algunas sugerencias y estrategias que ayudan a manejar el comportamiento, emociones y además sugiere algunos recursos de apoyo en la comunidad y de la importancia de tener un plan familiar.

## ESTRÉS Y TRAUMA EN LOS NIÑOS CUANDO HAY UNA SEPARACIÓN

Los padres que emigran en busca de una mejor vida, normalmente se enfrentan a una decisión muy difícil. Muchas familias ya han experimentado la separación en sus vidas cuando alguno de los padres ha emigrado con anterioridad dejando a sus hijos a cargo de algún familiar. Muchos niños son ciudadanos de este país y cuando alguno de los padres o ambos no tienen los documentos de residencia legal, no han experimentado una larga separación de sus padres. Los niños pueden vivir en constante miedo a la separación, aún cuando ellos no lo han experimentado o vivido en el pasado, o que no conozcan a nadie que haya sido deportado.

La separación de los padres y sus hijos puede ser traumática y emocionalmente dañina teniendo efectos negativos. Este estrés y miedo, particularmente cuando han sido expuestos a un estrés serio por largo tiempo, es conocido como estrés tóxico y puede interferir con el desarrollo emocional de los niños, su capacidad de aprendizaje en la escuela, y en el manejo de sus emociones. La buena noticia es que los expertos han demostrado que incluso, cuando se vive bajo esas condiciones de estrés, el apoyo y las relaciones responsables de cuidado por parte de los adultos puede prevenir o revertir el daño causado por el estrés tóxico.<sup>2</sup>

## REACCIONES COMUNES EN LOS NIÑOS SOBRE EL MIEDO RELACIONADAS A LA INMIGRACIÓN Y LA SEPARACIÓN DE SUS PADRES

El entendimiento de los niños y sus reacciones al miedo sobre la separación de sus padres, dependen de las edades de los niños y de la etapa de desarrollo en la que ellos se encuentren, a lo que han sido expuestos y del nivel de apoyo que ellos han recibido. Los niños que han vivido en constante miedo a la separación de sus padres pueden presentar un incremento en su nivel de ansiedad, irritabilidad, cambios en su forma de comer, de dormir, de llorar frecuentemente, tener berrinches, enojos, ser introvertidos, con apegos y pueden repetir comportamientos del pasado.

Los bebés y niños pequeños son altamente sensibles a las emociones de quienes cuidan de ellos. Los niños dependen de la confianza y seguridad de los adultos que cuidan de ellos. Por ejemplo, un niño de 7 años de edad se puede volver quieto y calmado o puede volverse peleonero; un niño de 10 años puede tener dificultades poniendo

atención y atrasarse en su desempeño escolar; un niño de 13 años puede hablar de sus miedos todo el tiempo o volverse callado y alejarse de sus familiares y amigos; un adolescente de 16 años puede sentirse obligado y presionado para convertirse en el “hombre” de la casa.

Algunos síntomas de estrés y miedos que presentan los niños cuando algún familiar puede ser deportado:

- ♥ **Regresión.** La pérdida de habilidades que habían aprendido; presentan comportamientos parecidos cuando ellos eran mas pequeños. Algunos ejemplos son el mal uso del lenguaje, o las habilidades motoras del bebé, o también el mojar la cama en niños de cinco años, o para un niño de 11 años, el querer dormir con sus papás.
- ♥ **Lazos familiares y dificultades en la separación.** Los niños de todas las edades quienes anteriormente estuvieron bien antes de la separación de sus padres, pueden volverse llorones, ansiosos y estar enojados si es que fueron separados de sus padres. Algunos niños se niegan o no quieren volver a la escuela.
- ♥ **Dificultades para dormir y pesadillas.** Los niños pueden ponerse tristes a la hora de irse a dormir, pueden presentar dificultades para dormirse y mantenerse dormidos. Algunos niños pueden sentirse cansados todo el tiempo, o querer quedarse dormidos mas tiempo.





# HABLANDO SOBRE INMIGRACIÓN Y LA FAMILIA

- ♥ **Incremento en su irritabilidad y enojo.** Dependiendo de la edad de los niños, ellos pueden incrementar sus berrinches, desafiar a los adultos, desafiar las reglas, comportarse agresivamente o pelear.
- ♥ **Quejarse por la comida y de dolores.** Los niños pueden perder el apetito o también pueden empezar a comer demasiado. Los niños pueden quejarse de dolores de estómago, dolores de cabeza u otros síntomas físicos.
- ♥ **Introvertidos y tristes.** Los niños pueden volverse callados, tristes e introvertidos, pasando mas tiempo solos. Ellos pueden estar muy sensibles y llorar sin razón alguna.
- ♥ **Pensamientos imaginarios.** Ellos pueden pensar y sentirse culpables por la separación de sus padres, o que el muro se construirá inmediatamente y que sus padres serán deportados inmediatamente.
- ♥ **Super vigilante.** Los niños pueden estar viendo peligros por todos lados. Ellos pueden asociar y relacionar a los oficiales de inmigración con la policía en general, trayendo en ellos incertidumbre y miedo, negándose a buscar ayuda de la policía aún si la llegan a necesitar.
- ♥ **Dificultad para concentrarse, poner atención y recordar.** Los niños tienen dificultad para seguir instrucciones, esto conlleva a bajar en su desempeño escolar, faltar a la escuela, o incluso hasta pueden dejar la escuela.

## REACCIONES DE LOS PADRES RELACIONADAS A LA INMIGRACIÓN

Los padres pueden tener reacciones conflictivas respecto a su situación migratoria y el riesgo a su separación familiar. Una separación regularmente produce pesar, tristeza, culpa, y soledad en los padres. Esto puede provocar en los padres síntomas físicos como soledad, tristeza, depresión y ansiedad. Esto puede intensificarse aún más si sus hijos están teniendo dificultades. Los padres por el miedo a ser deportados pueden aislarse y mantenerse encerrados en casa. Ellos pueden resistirse a participar

en actividades de la comunidad para conectarse con los servicios o solicitar otros beneficios. Este miedo por ser detenidos limita a las familias a participar en actividades enriquecedoras, mantener sus relaciones sociales y buscar ayuda. Esto también crea un círculo vicioso de mantenerse encerrados exponiendo a la familia a estar pegados a las noticias lo cual perpetúa el estrés y la ansiedad.

## TRAMPAS EN LA PATERNIDAD

El ser padres es uno de los trabajos más difíciles que existe y aun más difícil en situaciones estresantes. Cuando los padres se encuentran viviendo bajo estrés, es mas difícil mantener la calma, ser consistentes, y entonces los padres pueden caer en un sin número de trampas.

- ♥ **La trampa del padre negativo.** El estrés de los padres se puede incrementar debido a su situación migratoria y esto les afecta en su forma de interactuar con la familia. Típicamente esto provoca a que los padres reaccionen al mal comportamiento de sus hijos, criticando, amenazando o gritando. Los padres caen en la trampa de enfocarse solamente en el comportamiento negativo de sus hijos, ignorando muchas veces el comportamiento positivo; entonces los niños aprenden que, portándose mal, es la única manera de recibir atención, por lo tanto, el mal comportamiento continuará sucediendo.
- ♥ **La trampa del niño perfecto.** La situación migratoria de los padres ocasiona que muchos de ellos se sientan inadecuados y ansiosos. Estos sentimientos pueden llevar a los padres a tener expectativas poco realistas acerca del comportamiento de sus hijos. Se puede esperar que los niños se porten bien y que jueguen callados adentro de la casa todo el día por que los padres tienen miedo de salir a lugares públicos y a espacios de recreación. El esperar que un niño sea perfecto y bien portado todo el tiempo, puede ocasionar en los padres mucha frustración y para ellos esto es un gran reto.

♥ **Trampas de intensificación.** Cuando se vive bajo estrés los padres tienden a ser menos pacientes y pueden aprender que si intensifican su propia conducta y gritan tendrán mas probabilidades de conseguir lo que quieren; de la misma manera los niños pueden aprender que intensificando su conducta y si los problemas empeoran, ellos aprenden que tienen mayores posibilidades de obtener lo que desean.

♥ **La trampa de las recompensas accidentales.** Las recompensas accidentales o sobornos disimulados por la mala conducta es mas probable que continúen o se repitan si los niños obtienen lo que desean. Las recompensas accidentales incluyen atención social (como hablar, un guiño o una sonrisa), material (como darles un juguete para que se entretengan, o se mantengan quietos), actividades (como quedarse en casa y usar sus video juegos, en vez de jugar fuera de la casa), o comida (como helados, galletas o caramelos) para que se queden quietos y no llamen la atención.

## COMUNICÁNDOSE CON SUS HIJOS

Los niños necesitan información y respuestas de acuerdo a su nivel de desarrollo. Los padres conocen mejor que nadie a sus hijos. Use su conocimiento acerca de las personalidades de sus hijos, etapas de desarrollo y creencias de su familia en cuanto al tener conversaciones con ellos.

- ♥ **Haga preguntas.** Escuche lo que su hijo está diciendo. Descubra lo que ellos saben y de donde están escuchando acerca de la situación. Aproveche esas oportunidades para enseñarles y para ayudarlos a encontrar sus propias respuestas y como pueden ayudarlos a resolverlas. Evite proporcionar demasiada información. Responda de manera simple y compasiva.
- ♥ **Ayude a su hijo a identificar sus emociones.** Utilice un lenguaje común a la hora de hablar sobre la separación e inmigración. Simplemente explique



# HABLANDO SOBRE INMIGRACIÓN Y LA FAMILIA

cuando ellos pregunten acerca de la deportación, inmigrantes o la situación migratoria.

- ♥ **Sea paciente.** Elija una hora apropiada para tener conversaciones en la cual pueda dar a sus hijos atención completa. Los niños pequeños en ocasiones, hacen las mismas preguntas una y otra vez como manera de aprender a dar sentido a su mundo.
- ♥ **Para adolescentes, ofrezca solución a problemas.** Dialogue con ellos sobre qué podría pasar y como podrían responder. Por ejemplo, ayudarlos a planear de manera que sepan que hacer si son detenidos o interrogados.
- ♥ **Sea honesto con sus hijos.** Asegúreles que estarán bajo cuidado si de alguna manera usted no podría cuidarlos. No mienta ni haga promesas que no está seguro de poder cumplir.
- ♥ **Utilice disciplina asertiva.** Sea consistente, mantenga expectativas claras, de instrucciones calmadas y actúe con rapidez. Evite amenazas y tácticas de miedo como “la migra va a venir y te va a llevar si tu...”
- ♥ **Nombre y valide sus emociones.** No todos los niños, especialmente los mas jóvenes, tienen las palabras para expresar sus sentimientos. Anime a su hijo a expresar sus sentimientos a través de sus palabras y dibujos. Hágale saber a su hijo que está bien el tener esos sentimientos cuando piensen acerca de posible separación de miembros de la familia.

## CONTROLANDO LAS EMOCIONES

Los niños necesitan apoyo y orientación en cuanto a manejar sus emociones. Ellos podrán estar tranquilos y sentirse seguros cuando las personas que los cuidan están tranquilos y saludables.

- ♥ Mantener rutinas habituales como la hora de comer, la hora de hacer tarea, la hora de ir a la cama.
- ♥ Mandar a los niños a la escuela regularmente. Si los padres se sienten vulnerables alrededor de la escuela, pregunte si hay otro adulto que pueda llevar a los niños a la escuela.

- ♥ Asegurarles a los niños que usted está haciendo planes para que ellos estén seguros.
- ♥ Crear redes sociales fuertes. Conozca a los padres de los amigos de su hijo. Asegúrese que está socializando y ayudando a sus hijos a establecer relaciones con los adultos quienes podrían cuidarlos en el evento de que ocurra una separación. No es necesario tener conversaciones sobre del porqué están haciendo esto.
- ♥ Limitar discusiones entre adultos acerca de inmigración y medios de comunicación tales como noticias de televisión y radio, cuando los niños estén alrededor. Estos suelen ser temas difíciles de entender para los niños.

## ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS DE LOS PADRES DEBIDO A CUESTIONES DE INMIGRACIÓN

Los niños están conectados a los estados emocionales de sus padres y/o cuidadores. Establezca un buen ejemplo de como manejar el estrés. Practique el

cuidado personal.

- ♥ Manténgase informado acerca de temas vigentes y por fuentes creíbles en cuanto a inmigración. El miedo y ansiedad pueden ser significativamente reducidos al mantenerse informados sobre los derechos legales y por atender a talleres informativos en la comunidad.
- ♥ Familiarícese con su centro de recursos local para tener información confiable sobre problemas de inmigración y para obtener asistencia legal en caso necesario.
- ♥ Crear un plan de preparación familiar. Mantenga documentos legales, actas de nacimiento, aseguranza médica y registros escolares. Dé una copia a un adulto de confianza y también a los adultos designados para cuidar a sus hijos en caso de una separación. Ver sección de recursos para más información.
- ♥ Conozca sus derechos. Siempre lleve una tarjeta de emergencia indicando sus derechos y también información de contactos legales.

## PASOS CLAVE

- ♥ Cuando se enfrente al miedo de separación debido a inmigración, es común para los niños al igual que para sus padres experimentar una variedad de emociones y comportamientos.
- ♥ Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros y protegidos. Mantenga rutinas predecibles y consistentes.
- ♥ Mantenga una conversación abierta al nivel de comprensión del niño. Escuche a sus hijos y a lo que están pidiendo y no darles más información de la necesaria. Anímelos a responder a sus propias preguntas.
- ♥ Evite trampas en que caen los padres. Enfóquese en el comportamiento positivo. Tenga expectativas realistas.
- ♥ Limite pláticas de adultos y las noticias en los medios de comunicación en cuanto a inmigración, cuando los niños estén cerca.
- ♥ Tener un plan familiar y asegúreles a sus hijos que esta haciendo planes para proveerles un ambiente seguro.
- ♥ Manténgase bien informado a través de fuentes creíbles en cuestión de inmigración.
- ♥ Mantenga una actitud positiva para usted y sus hijos.
- ♥ Cuídese a usted mismo. Niños se regulan mejor cuando sus padres están saludables y calmados.



# HABLANDO SOBRE INMIGRACIÓN Y LA FAMILIA

## CONOCE TUS DERECHOS

*“Ningún ser humano es ilegal.”*

*Los seres humanos pueden ser hermosos, pueden ser gordos o flacos, pueden tener la razón o estar equivocados, pero no ser ilegales. ¿Cómo un ser humano puede ser ilegal?*

Elie Wiesel<sup>3</sup>

Si bien entendemos que el uso de la palabra “ilegal” no es un termino utilizado para etiquetar a una persona en un

estado legal, esto no es necesariamente lo que escuchamos en los medios de comunicación refiriéndose a personas indocumentadas de nuestra comunidad.

Todos, nacidos o no en Estados Unidos, documentados e indocumentados, tienen derechos en este país. Más de 5 millones de niños en los Estados Unidos, tienen un padre indocumentado y muchos de estos niños (79%) son ciudadanos estadounidenses.<sup>4</sup>

Los Estados Unidos de Norteamérica es una nación de inmigrantes. La diversidad que los inmigrantes aportan representa la espina dorsal de las artes, las industrias y la cultura. La ciudadanía norteamericana es un símbolo de bienvenida a nuestro país el cual ofrece derechos y libertades protegidas por la constitución. El artículo 14 de la constitución garantiza el derecho de recibir la ciudadanía al nacer en Los Estados Unidos.

## REFERENCIAS

1. American Academy of Pediatrics Declaración sobre la protección de los niños inmigrantes, 1/25/2017
2. <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>
3. Elie Wiesel, Premio Nobel de la paz sobreviviente del Holocausto y refugiado
4. <http://www.pewhispanic.org/2011/02/01/iii-births-and-children/>

## RECURSOS

**California Human Development:** <https://californiahumandevlopment.org/immigration-citizenship/>

3315 Airway Dr., Santa Rosa, CA 95403; (707) 523-1155

Pasos legales para inmigración y ciudadanía. Provee subsidios o ayuda para hacer el proceso más fácil. Provee a las personas ayuda legal, ellos pueden encontrar mejores oportunidades de trabajo, educación, y construir comunidades fuertes.

**County of Sonoma:** <https://sonomacounty.ca.gov/CAO/Immigration-Initiative/Resources/>

575 Administration Drive, Suite 104A; Santa Rosa, CA 95403; (707) 565-2431

Comprometidos en crear un ambiente tradicional, e inclusive, seguro y bienvenido para todas las personas que entran a nuestras oficinas. No reportamos a ICE. Su elegibilidad acerca de sus beneficios no cambian. Usted y su familia pueden continuar recibiendo sus beneficios, tal como CalFresh, TANF y SSI.

**Catholic Charities:** <http://www.srcharities.org/get-help/immigration-services>

987 Airway Court Santa Rosa, CA; (707) 528-8712 or

Nuestro departamento de inmigración ayuda a 2,000 personas cada año con las vías legales de autorización de trabajo, residencia permanente y ciudadanía.

**La Luz Sonoma:** <http://www.laluzcenter.org/resources>

17560 Greger Street Sonoma, CA 95476; (707) 938-5131

La Luz trabaja en asociación con agencias dentro del condado de Sonoma para apoyar a las familias con desafíos en torno a inmigración.

**Legal Aid of Sonoma County:** <http://legallaidsc.org>

144 South E St. Suite 100 Santa Rosa, CA 95404; (707) 521-6934

Asistencia legal, ofrece talleres continuos para apoyar a la comunidad en la custodia de los hijos si es que los padres se enfrentan a la deportación.

**North Bay Rapid Response Network, Sonoma and Napa Counties:** <http://northbayop.org/rapidresponse/>

P.O. Box 503 Graton, CA 95444; (707) 800-4555

Crea una respuesta al miedo y a la ansiedad en nuestra comunidad como resultado del aumento en la aplicación de la ley de inmigración. Los equipos responderán a las llamadas realizadas a nuestra línea directa basada en el Condado de Sonoma que operará las 24 horas del día.

**VIDAS:** <http://vidaslegal.org>

576 B Street, Suite 1C, Santa Rosa, CA 95401; (707) 523-1740

Provee a bajo costo; servicios legales de inmigración y tambien educación a la comunidad.

Hablando sobre Inmigración y La Familia fue creado por:

Deborah Burg-Schnirman, MSW

Analilia Gonzaga, MA

Gabriel Gopar, BA

Diana Martinez, BS

Imelda Vera, BS