WAYS TO TALK
TO CHILDREN

Immigration and Deportation

Tips to Promote Child Well-Being and Resilience

Formas de hablar con los niños sobre la inmigración y la deportación:

Las noticias sobre el tema de inmigración y deportación se han incrementado últimamente. A raíz de los nuevos cambios migratorios, la incertidumbre e impredecibilidad son constantes. Esto crea miedo, preocupación y ansiedad entre familias, niños y adolescentes. Un familiar podría ser afectado directa o indirectamente. Los niños y adolescentes pueden escuchar sobre el tema a través de sus compañeros, profesores, redes sociales, noticias, o los adultos alrededor de ellos. También pueden estar expuestos a desafíos, con altos niveles de estrés y ansiedad.

Los niños de todas las edades pueden tener miedo a ser separados de sus familias, o miedo a lo que pueda pasar. Ellos tendrán preguntas sobre que significan ciertos términos y como esto les puede impactar. Los padres se preguntarán como pueden hablar sobre este tema y cuanto deben de compartir con sus hijos. Hablar sobre este tema, especialmente con los niños y adolescentes, es importante para aliviar el miedo y preocupaciones. Esto les ayuda a entender que está bien poder comunicarse con sus padres o guardianes y sentirse seguros. También, tener conversaciones abiertas y apropiadas puede ayudar de forma positiva a expandir su capacidad para procesar y comprender los eventos que suceden a su alrededor.

Durante tiempos de incertidumbre los niños y adolescentes pueden padecer de los siguientes síntomas de estrés:

- Sentir ansiedad, preocupación, tristeza.
- No querer ir a la escuela, o dificultar para ir al colegio
- Comportamiento agresivo o regresivo
- Llanto
- Cambios en patrones de sueño o de alimentación
- Ansiedad por separación
- Enojo

Es importante que las familias continúen con sus rutinas regulares y utilizar estrategias de autocuidado para aliviar los síntomas de estrés y ansiedad. Es importante fomentar relaciones positivas dentro y afuera de la familia para tener apoyo y sobrellevar dificultades.

¿Cómo comunicarse?

Utilizando un lenguaje sencillo y adecuado para su edad.
Evita usar términos legales o complejos, a menos que el niño ya los entienda. Adaptar la explicación al nivel de comprensión de cada niño.

- **Niños pequeños (6-8 años):** Usa historias simples o comparaciones. Por ejemplo: "A veces, las personas se mudan de un lugar a otro, como cuando tú y yo nos mudamos de casa. Pero hay lugares donde las personas se mudan porque necesitan estar a salvo o porque buscan un mejor trabajo."

- **Niños mayores (9-12 años):** Pueden entender explicaciones más detalladas, pero aún es importante ser claros y concretos:
  - "Las personas de diferentes países se mudan a otros lugares para tener una vida mejor o más segura. Algunos, como tus abuelos, se mudaron aquí por trabajo o para estar más cerca de la familia. Pero no siempre es fácil mudarse. A veces, las reglas del país no permiten que las personas se queden, y eso puede causarles miedo o tristeza."

- **Adolescentes (13 años en adelante):** Pueden entender cuestiones más complejas y pueden tener preguntas difíciles, por lo que es importante ser honesto, pero sin sobrecargar de información:
  - "Algunas personas migran porque en su país no tienen las mismas oportunidades o están en peligro. Aquí, las reglas migratorias pueden ser muy complicadas y a veces no permiten que todas las personas se queden, aunque lo necesiten. Esto puede causar mucha ansiedad y confusión, pero es importante saber que hay organizaciones que luchan por los derechos de todos."

- **Valida sus sentimientos:** es probable que los niños puedan sentirse confundidos, inseguros, o con miedo. Asegúrate de que sepan que sus sentimientos son válidos.
- **Explica el concepto de la seguridad:** Recordarles a los niños que están a salvo emocional y físicamente, explicarles que hay medidas para protegerlos y que pueden acudir a personas mayores.
- **Utiliza ejemplos de personas conocidas o historias:** Comparte historias que también comparten una narrativa similar y son parte de nuestro día a día. Esto ayuda a disminuir la comparación entre "ellos vs. nosotros", y nos recuerda que somos de la misma comunidad.
- **Enfócate en el valor de la familia y la unidad:** Es importante transmitir que durante los momentos de incertidumbre el apoyo familiar y de unión es lo más importante.
- **Aborda la incertidumbre con esperanza:** Aunque los niños expresen sus miedos, es útil enfocarse en soluciones y esperanza. La información de organizaciones o personas que les pueden ayudar puede aliviar las preocupaciones.
- **Crea un espacio abierto para hablar:** Deja que los niños se sientan cómodos expresando sus miedos e inquietudes.
- **Reafirma la seguridad y estabilidad en el hogar:** Aunque haya cambios y desafíos, el hogar sigue siendo un lugar de amor y estabilidad.

Crea un plan de emergencia

- Identifica lugares seguros
- Reúne documentos esenciales
- Información de contacto de emergencia
- Infórmate sobre tus derechos

Recursos adicionales

- **American Civil Liberties Union:**
  - www.aclu.org/know-your-rights/immigrants-rights

Telephone: 561-244-9499
www.centerforchildcounseling.org