

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.

Talking About Immigration: What Does Your Child Understand and Need to Know?



It is difficult to know how to talk about immigration with your child. As parents, we do not automatically know what to say and what not to say. Children need adults to share just enough, not too much or too little. They need information and conversation that is appropriate to their age, and then they need time to talk about and experience things in life that are not stressful and scary.

A few facts about children and immigration...Children of all ages:

- Can feel and tell when adults are upset, afraid, and anxious and can become scared themselves.
- Need love and reassurance, routine and predictability and to know that they and their families are as safe as is possible.
- Need to know that their family has a plan in case of immigration problems. Children as young as three years old are able to understand some level of a family safety plan in case a family member is arrested or deported.
- Will often blame themselves if they do not have an accurate explanation.
- Will often make up even worse stories and believe them, if they do not know the truth.
- May have negative emotional and physical effects, including behavior problems and withdrawal, because of trauma and very stressful events. Each child has his/her own way of dealing with stress and trauma.
- Are resilient and can cope with even the worst of situations if they feel SAFE and LOVED!

How you can help:

- Remember there is no magic answer to help children understand something that even adults are struggling to understand.
- Build trust with your child and ask your child to tell you what she or he knows.
- Listen and talk *with* your child (not *at* your child).
- Use an age-appropriate way of explaining to your child about the immigration concerns for your family and community (see page two for examples).
- Create a family safety plan and share it at your child's level of understanding.
- Manage your stress so your child feels safe and can learn to manage his/her own stress.
- Foster a sense of control in your child. Remind your child of the things he/she can control in a world that is unpredictable.
- Limit news media and other negative information in the house.
- Talk about positive subjects around your child and remind them of the good in the world.
- Seek help from family, friends and/or professional providers when necessary.



Resources for creating a family safety plan:

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

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

How to Talk With Your Child About Immigration Concerns

What you can say

What you can do

Early Childhood

Young children feel adult stress levels and understand adult facial expressions, though they might not have the words to talk about their concerns. Even preschool children may have strong fears and many questions about deportation.

Once children are starting to hear people talk about immigration issues at home or at preschool/child care, have simple conversations:

"I am here with you. Let's draw about what you are thinking and feeling."

"If daddy has to go back to Mexico, we will talk to him on the phone every day and work on being back together."

"I'm sad and worried too. Let's talk more about how you are feeling."

"Let's read that story together and we can talk about it as we read."

Continue routines and predictable schedule as much as possible. Make sure to do "fun" things with your child.

Model how to identify feelings ("I am feeling lonely right now.")

Interact with soothing songs, playful interactions, loving tones of voice, and unconditional affection.

Offer emotional language and suggestions for coping. Use coloring and drawings to help your child express their emotions, fears and hopes.

Ask open-ended questions (questions beyond a yes or no answer)- talk *with* children, not *at* them. Reading stories about families overcoming stresses can start these conversations.

If you're at high risk of deportation and your child is worried, talk to them about who would take care of them if you were deported (a simple safety plan).

Elementary School

To talk with school-aged children, you can start conversations by asking what they have been hearing, sharing facts, and correcting rumors:

"What do you know about immigration/deportation? I am here to answer any questions you have."

"Your mom and I have created a safety plan for our family. Let's go over it together."

Continue to do all the above at the level appropriate for your child's age and development.

Provide brief education on immigration and deportation process. Watch movies and read books about immigrant stories together and discuss them.

Share a safety plan with them. Answer their questions.

Teenage Years

Teens can understand many things "like an adult" but might not have the emotional maturity to know how to respond. They feel overwhelmed with all the life transitions going on in adolescence.

Use conversation starters like:

"All of us are very worried about this. Let's sit down together and create a safety plan for our family."

"With all this stress, it is very important to be active. What activities would you be interested in?"

Continue to do all the above at the level appropriate for your child's age and development.

Work *with* your child to create the safety plan and make sure they know and agree about who they would live with if you were deported. Share information about their legal rights.

Explore with them healthy ways to release stress and connect with peers (for example, sports, school clubs, write a letter to person in government).

* Age ranges depend on the individual child – children develop at different rates. The developmental level of the child's mind is more important to consider than the physical age of the child.