

Dinámica y Relaciones Familiares/Español

Oct 13, 2021 06:30 PM

Facilitadoras de Nuestro Terreno Común:
Aurora Linares-Aguirre y Stephanie Charles



Razones para dejar su país de origen

- Educación
- Oportunidades de trabajo
- **Reunificación**
- Matrimonio
- Política
- Factores medioambientales
- Influencias familiares
- Cuidado de la salud

Como su nombre lo indica, la reunificación es cuando las personas se reencuentran con un miembro de la familia que ya vive en otro país. La reunificación se ha convertido en la razón más común para emigrar a Estados Unidos. El miembro de la familia original puede estar viviendo en los Estados Unidos por varias razones, incluido el trabajo o incluso como refugiado.

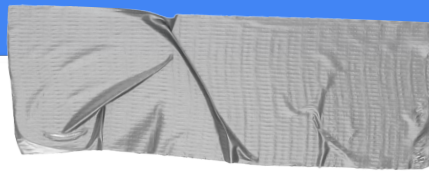
Separación entre padres e hijos

- La separación entre padres e hijos puede ser traumática con efectos adversos duraderos emocionalmente dañinos.
- El miedo y el estrés, en particular la exposición prolongada a un estrés grave, conocido como estrés tóxico, pueden interferir con el desarrollo emocional, la capacidad de aprendizaje en la escuela y la regulación de los sentimientos de los niños.
- La buena noticia es que la investigación muestra que, incluso en condiciones estresantes, las relaciones de apoyo y receptividad con adultos que se preocupan pueden prevenir o revertir los efectos dañinos del estrés tóxico.

Respuestas comunes a los temores relacionados con la inmigración & Separación de los padres

La comprensión de un niño de la respuesta al miedo y la separación depende de su edad y etapa de desarrollo, a qué está expuesto y el nivel de apoyo que recibe el niño.

Los niños que viven en constante temor a la separación pueden mostrar un aumento de: ansiedad, irritabilidad, cambios en la alimentación y el sueño, llanto frecuente, apego, retraimiento, rabietas e ira.



La respuesta de un niño a La separación podría verse así:

- Mayor irritabilidad e ira.
- Quejas físicas y alimentarias.
- Retirado y triste
- Pensamiento mágico
- Hipervigilante / paranoia
- Dificultad para concentrarse, prestar atención, recordar.
- Alteraciones del sueño, incluidas pesadillas.
- Regresión
- Apego y dificultad para separarse.

**A veces, un niño
inmigrante solo
quiere ser
escuchado por
un adulto.**



<https://youtu.be/6ySctr8-wC8>

Separación de padres de sus hijos

- La separación a menudo produce dolor, culpa y soledad a los padres.
- Esto puede resultar en síntomas físicos, aislamiento, tristeza, depresión y ansiedad. Estos pueden intensificarse si un niño tiene dificultades. Los padres que temen la deportación pueden aislarse y quedarse en casa. Es posible que se muestren reacios a unirse a las actividades de la comunidad, a buscar servicios o solicitar los beneficios correspondientes.
- Este miedo a ser detectado limita la participación de las familias en actividades enriquecedoras, conexiones sociales y recursos. También puede crear un círculo vicioso de quedarse adentro y exponer a la familia a una mayor cobertura de los medios que perpetúa el estrés y la ansiedad.

ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS DE LOS PADRES DEBIDO A PROBLEMAS DE INMIGRACIÓN

- **Los niños están en sintonía con el estado emocional de sus padres o cuidadores. Dé un buen ejemplo de cómo manejar el estrés. Practica el cuidado personal.**
- **Manténgase informado sobre los problemas de inmigración actuales de fuentes creíbles. El miedo y la ansiedad se pueden reducir significativamente si se mantiene informado sobre los derechos legales y se asiste a talleres informativos comunitarios.**
- **Familiarícese con su centro de recursos local para obtener información confiable sobre asuntos de inmigración y obtener asistencia legal de inmigración si es necesario.**
- **Cree un plan de preparación familiar. Mantenga documentos legales, registros de nacimiento, médicos y escolares y entregue una copia a un adulto de confianza, incluidos los adultos designados para cuidar a sus hijos en caso de separación. Consulte la sección de recursos para obtener más información.**
- **Conoce tus derechos. Lleve siempre consigo una tarjeta de emergencia que indique sus derechos y la información de contacto.**

Formas de Fortalecer la Comunicación Entre Padres e Hijos



Comunicación efectiva

- Los niños necesitan información y respuestas a preguntas a un nivel de desarrollo que puedan comprender. Los padres conocen mejor a sus hijos.
- Utilice su conocimiento sobre las personalidades de sus hijos, las etapas de desarrollo y las creencias de su familia cuando tenga conversaciones con sus hijos.
- Hacer preguntas. Escuche lo que pregunta su hijo. Averiguar qué ya saben y dónde están escuchando sobre el tema. Utilice la enseñanza incidental para ayudarlos a encontrar sus propias respuestas y cómo puede ayudarlos a resolverlas. Evite proporcionar demasiada información. Responde de forma sencilla y con compasión.
- Ayude a los niños a identificar sus sentimientos. Cree un lenguaje común al hablar sobre los miedos a la separación y la inmigración. Simplemente explíqueles palabras cuando pregunten, como deportación, inmigrantes o ilegal.
- Se paciente. Elija un momento para conversar en el que pueda prestarles toda su atención a sus hijos. Los niños pequeños hacen las mismas preguntas una y otra vez como su forma de aprender y dar sentido a su mundo.

Continuación

- **Para los adolescentes, use un enfoque de resolución de problemas. Diálogo sobre lo que podría suceder y cómo podrían responder. Por ejemplo, ayúdelos a planificar para que sepan qué hacer si los detienen o los interrogan.**
- **Sea honesto con sus hijos. Asegúreles que se ocuparán de ellos si, por alguna razón, no puede cuidarlos. No mienta ni haga promesas que no esté seguro de poder cumplir.**
- **Usa una disciplina asertiva. Sea constante, establezca expectativas claras, dé instrucciones tranquilas y responda rápidamente. Evite las amenazas y tácticas de miedo como "ICE vendrá y se lo llevará si usted ..."**
- **Nombrar y validar sus posibles sentimientos. No todos los niños, especialmente los más pequeños, tienen las palabras para expresar sus sentimientos. Anime a su hijo a expresar sus sentimientos dibujando. Hágale saber a su hijo que está bien tener esos sentimientos cuando piensa en estar separado de los miembros de la familia.**

Fomentar el respeto y la honestidad a través del proceso de disciplina

Tratar a su hijo con amor y respeto incondicional, mientras lo guía a través de importantes lecciones de vida, enseñándole la importancia de los límites e inculcando la moral y los valores, es mucho más efectivo que un enfoque de disciplina basado en el castigo o el miedo. Este enfoque ayudará a su hijo a sentir que puede acudir a usted cuando haya un problema.



Sé un oyente activo/a para tu hijo

Muchos padres caen en la trampa de predicar en lugar de entablar un diálogo significativo con sus hijos. Sí, usted es la figura de autoridad y sus hijos deben respetarlo y prestar atención a lo que tiene que decir, pero esto no significa que deba descartar sus pensamientos y respuestas solo por su edad. Los niños son capaces de pensar mucho más profundamente de lo que la mayoría de los padres creen, y prestar mucha atención a lo que dicen sus hijos es increíblemente importante.

Sus hijos sabrán cuando realmente está escuchando lo que tienen que decir, y esto crea una relación de confianza. En el futuro, se sentirán seguros sabiendo que pueden acudir a usted para tener conversaciones honestas sobre temas difíciles. Las buenas habilidades de comunicación no solo implican la capacidad de articular pensamientos con precisión, sino también escuchar las contribuciones de los demás a una discusión y ofrecer respuestas reflexivas.

¿Cómo Sanar Las Heridas De la Infancia y La Relación Con Los Padres?



<https://www.youtube.com/watch?v=9VLioArAv2o&t=69s>

Actividades familiares para fortalecer su relación entre padres e hijos

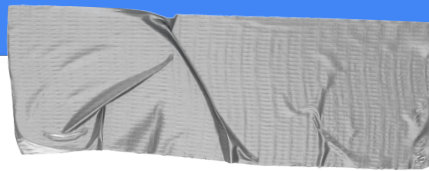
- Noche de película
- Hornear galletas
- Siéntate a cenar
- Dar un paseo
- Ver una puesta de sol
- Leer juntos



Completa todas las tareas antes de participar en la actividad.

Apague todos los teléfonos celulares y deje de enviar mensajes de texto

No traiga trabajo a casa en una noche familiar



Recursos de la comunidad:

[A Guide to Community-Based Organizations for Immigrants](#)

<https://www1.nyc.gov/site/acs/about/resources-for-immigrants.page>

<https://events.longisland.com/free/>

<https://fivetownscommunitycenter.org/>

Disfruta
cada
momento
