

QUE DECIR

- Cuando note señales de estrés o miedo en sus hijos, pregúnteles si les gustaría hablar de ello.
- No asuma que sabe el por qué están molestos. Pregunte y escuche lo que dicen. Dígales que usted entiende que sus sentimientos son normales en un momento como este. Si su disgusto es sobre el miedo a la deportación o detención, recuérdelos que ahora mismo están a salvo aquí con usted.
- Concéntrese en el presente, no en los temores sobre el futuro. Responda las preguntas que los niños tienen ahora; No discuta preguntas que no están preguntando; Dígales que le hagan saber si tienen otras preguntas más adelante.
- Repita las mismas respuestas si continúan repitiendo las mismas preguntas. Los niños a menudo hacen las mismas preguntas una y otra vez y las calma para escuchar las mismas respuestas una y otra vez.
- Sea honesto y evite hacer falsas promesas de que todo saldrá bien. Las promesas falsas pueden conducir a la desconfianza porque saben que usted no puede controlar todo. Si usted no sabe la respuesta a una pregunta específica, simplemente diga que no sabe la respuesta ahora, pero tratará de averiguar y decirles.
- Enséñeles cómo mantener la calma. Distraerse de la preocupación mediante la lectura, juegos, ejercicio, música, y deportes pueden proporcionar alivio de la preocupación y el estrés. Practique la respiración relajante y la oración con ellos por la noche antes de irse a la cama.
- Anímelos a hacer cosas creativas cuando estén preocupados o trastornados. Muchos niños se sienten mejor si hacen dibujos sobre lo que está en su mente, bailan o componen canciones.

ARCHDIOCESE OF CHICAGO



Office of Human Dignity and Solidarity
Immigration Ministry
Cardinal Meyer Center
3525 South Lake Park Avenue
Chicago, IL 60653

QUE NO HACER

- Evite beber alcohol o usar drogas para enfrentarse a las preocupaciones y al estrés.
- No pretenda que no está preocupado. Sus hijos sabrán que usted está preocupado.
- No mienta ni haga falsas promesas de que “todo saldrá bien”.
- No asuma que cada problema se debe al estrés de una posible deportación o detención.
- No presione a los niños para que hablen si no están listos—dígales que los escuchará cuando ellos estén listos para hablar

Para obtener más información, visítenos en catholicsandimmigrants.org o en Facebook en [office.for.immigrant.affairs/](https://www.facebook.com/office.for.immigrant.affairs/)

La Pastoral Migratoria invita a los inmigrantes a que, respondiendo al compromiso bautismal, se involucren en acciones de servicio y justicia como líderes de la comunidad parroquial.

Si desea participar en la Pastoral Migratoria, por favor comuníquese con:

Miguel Salazar
msalazar@archchicago.org
312.534.8509

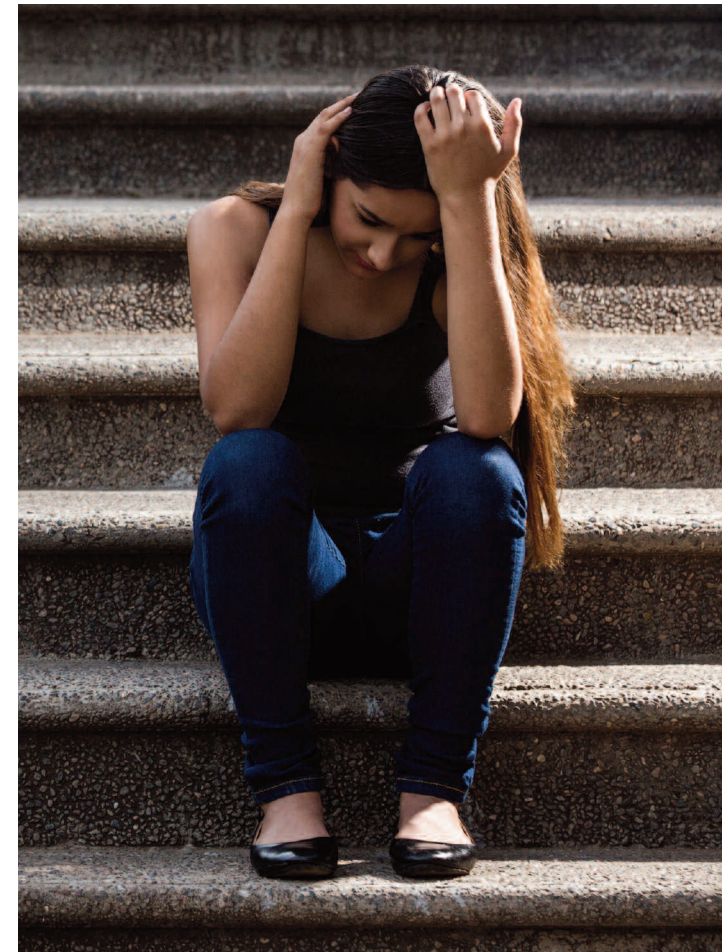
AOC: 4.2.19

ARCHDIOCESE OF CHICAGO



PASTORAL MIGRATORIA

EL MIEDO EN LOS NIÑOS DE FAMILIAS INMIGRANTES



La incertidumbre sobre la posible deportación y detención puede causar problemas emocionales en los niños como miedo, ansiedad, ira, o preocupaciones. A veces los padres no dicen nada sobre esto porque no saben qué decir y no quieren empeorar las cosas o esperan que los sentimientos de sus hijos desaparezcan. Desafortunadamente el decir nada no ayudará. En tiempos como estos, los niños necesitan la ayuda de sus padres.

INFORMACIÓN DE AYUDA

Para Adultos

Llame al 911 o vaya a urgencias

Contacte a Crisis/Emergency Mental Health Partners (seleccione Illinois)
dhs.state.il.us/page.aspx?item=30893

Para Niños y Adolescentes

Llame al 911 o vaya a urgencias

Llame a CARES Crisis Line, SASS Services:
800.345.9049 (Voz) | 773.523.504 (TTY)

Cuando llame al 911 en Chicago, pida hablar con un oficial entrenado en la intervención de crisis mentales (un CIT officer)

Línea de Texto en caso de crisis

Envíe el texto HOME al número 741741
crisistextline.org

National Suicide Prevention Lifeline
800.273. TALK (8255)

La información en este folleto, proveída por The Circle Chicago, es tan solo para educación y guía general. No intenta reemplazar la consulta con una persona profesional y acreditada. Cualquier uso de esta información, incluyendo, pero no limitado, al uso de proveedores de servicio mencionados, es con la condición de que la Pastoral Migratoria no tendrá responsabilidad u obligación legal alguna por daños u otras consecuencias derivadas de su uso, incluyendo, pero no limitándose, a heridas personales o aun muerte.

Si los padres saben qué hacer y decirles a sus hijos para mantener la calma es menos probable que recurran a otros adultos que pueden darles un mal consejo.

1. Cuide muy bien de su salud mental para que usted permanezca fuerte y tranquilo. Los niños se sienten mejor cuando están al lado de padres que pueden enfrentar el estrés y el peligro con más calma. Cuidar de su salud en general y su salud mental significa: dormir y comer bien, tener tiempo para compartir con su familia, hacer ejercicio regularmente (unos 20 minutos por día), mantener una respiración profunda y hacer oración.
2. Mantenga la vida familiar lo más normal posible como comer juntos y hacer actividades agradables. Se ha visto que incluso en tiempos difíciles los niños que han tenido una buena vida familiar manejan mejor la situación durante la crisis.
3. Haga un plan familiar en caso de una detención. Tener un plan reduce la ansiedad y el miedo. Las familias que enfrentan el peligro de las crisis climáticas (terremotos, tornados) y violencia (guerras, violencia de pandillas) enfrentan mejor la situación si tienen un plan de crisis. Un plan que mantenga a la mayoría de los familiares juntos es mejor porque los niños están menos ansiosos si están con su propia familia. Dar a los niños una tarea específica en el plan y dejarlos practicar puede ayudarlos a sentirse mejor.
4. Observe cambios en sus familiares. Si ve señales de miedo, preocupación, problemas emocionales, actúe de inmediato para que el estrés no empeore.

SEÑALES DE ESTRÉS Y MIEDO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Niños hasta los 5 años

- Problemas para dormir
- Pesadillas
- Lloran más
- Más ira y agresión
- Ansiedad y desesperación
- Sienten temores y preocupación

Niños de 6 a 11 años

- Problemas de sueño y pesadillas
- Comen más o comen menos de lo habitual
- Evitan ir a la escuela
- Más o menos emocional que antes
- Lloran más de lo habitual
- Sienten más tristeza, miedo y preocupación
- Problemas para llevarse bien con otros niños
- Problemas para concentrarse
- Sus emociones aumentan o disminuyen
- Actividades peligrosas o riesgosas (robo, venta o transporte de drogas) para traer dinero a la familia.

Niños de 12 a 17 años:

- Depresión y ansiedad
- Pueden meterse en problemas: en la casa, la escuela o el vecindario
- Problemas para concentrarse
- No hacen las tareas escolares
- Comportamiento impulsivo y/o peligroso
- Faltan a clase
- Usan drogas o alcohol
- Actividades peligrosas como robar o vender drogas
- Se involucran con personas que ofrecen una falsa sensación de seguridad como las pandillas