

Cuando los niños y las niñas temen la deportación de un padre

A medida que se intensifican las órdenes de inmigración, muchos niños/as temen ser separados de sus padres y otros seres queridos. Este documento, elaborado por profesionales de la salud mental infantil, describe los pasos que las familias inmigrantes y refugiadas pueden dar para apoyar la resiliencia de sus hijos/as y las relaciones positivas durante esta época de temor.

Iniciar conversaciones:

- Puede que los padres se preocupen de que las conversaciones sobre la deportación traumatizarán aún más a sus hijos/as. Sin embargo, las investigaciones demuestran que cuando los niños/as pasan por cosas difíciles, tienen menos miedo si han sido preparados sobre qué esperar. Aunque estas conversaciones son difíciles, es importante iniciarlas temprano.
 - Antes de iniciar una conversación de este tipo, siempre tómese un momento para relajarse y tranquilizarse. Si no se siente preparado, cuídese y vuelva a intentarlo.
 - Es posible que tenga que hablar con su hijo(a) una y otra vez sobre este tema para responder a sus preguntas y tranquilizarlo/a.
 - Utilice palabras que su hijo/a entienda y hable con una voz tranquila.
 - Algunos niños/as mantienen sus preocupaciones en privado porque no quieren molestar a sus padres. Asegúrese de que su hijo/a sabe que usted quiere saber lo que piensa en privado. Puede decir cosas como:
 - *“Me puse muy triste cuando se llevaron al Sr. Jiménez esta semana. Me pregunto si tienes miedo de que me pase lo mismo.”*
 - *“Me pregunto si has escuchado a alguien en la escuela diciendo cosas malas sobre las personas que se mudaron aquí de otro país.”*
 - *“No pasa nada si te sientes asustado, enojado o triste cuando hablamos de esto. No me asustan tus sentimientos y siempre quiero saber lo que piensas.”*
- 
- Su hijo/a puede escuchar cosas que sugieren que las personas indocumentadas son criminales o enemigos. Es importante que los niños/as sepan que sus padres hacen todo lo posible por ser buenas personas. Deles un lenguaje alternativo para que entiendan lo que significa ser indocumentado. Sugerimos hacer énfasis en que se trata de un problema administrativo. Por ejemplo:
 - *“Las personas necesitan papeles para estar en EE.UU., y muchas, como yo, seguimos esperando los nuestros. Esto no significa que sea una mala persona; sólo demuestra que lleva tiempo conseguir estos papeles. Puede que tenga que vivir en otro lugar durante un tiempo mientras espero.”*
 - Aunque su hijo/a sea muy pequeño/a, dígame quién va a cuidar de él/ella si usted tiene que salir de viaje, cómo serán sus días en casa de esa persona y cómo podrá mantenerse conectado/a desde lejos. Por ejemplo:
 - *“Los padres de Jovi te despertarán, te llevarán a la escuela, jugarán contigo, te darán de cenar, te lavarán los dientes, te leerán un cuento y te darán las buenas noches.”*
 - Asegúrese que su hijo/a haya pasado tiempo en la casa de esta persona y sepa que esta persona lo ama.

- Los niños/as se sienten más seguros cuando sus padres encuentran maneras de hacer valer sus sentimientos y también de mantener la calma. Cuando tenga estas conversaciones con su hijo/a, exprese sus sentimientos de forma calmada y que le den seguridad. Por ejemplo:

- *“Si tuviera que irme lejos durante un tiempo, me pondría muy triste. Te extrañaría todos los días y oraría para que volviéramos a estar juntos. Y tú estarías seguro cada día con tu Tía Angela.”*



Mientras tanto:

- Complete un plan de preparación familiar para cada niño de acuerdo con las leyes de su estado (por ejemplo, [este](#) de Massachusetts).
- Asegúrese de que ha completado un [formulario](#) designando a una persona o familia de confianza para cuidar de su hijo/a si usted es deportado. Lleve esto a un notario público para asegurarse de que sea válido.
- Ayude a su hijo/a a sentirse orgulloso/a de quiénes son. Los niños/as inmigrantes en EE.UU. se adaptan mejor cuando son capaces de navegar la cultura de EE.UU. al mismo tiempo que tienen una fuerte conexión positiva con su origen. Puede hacerlo de las siguientes maneras:
 - Preparando recetas de su cultura.
 - Escuchando música de su país de origen.
 - Involucrando a sus hijos/as en prácticas religiosas y espirituales que sean importantes para usted.



- Después de separaciones breves (por ejemplo, al recoger a su hijo/a de la escuela), recuérdale que estuvo pensando en él/ella y ayúdale a comprender que siguen conectados aun cuando están separados/as.

- Si su hijo/a escucha comentarios negativos sobre inmigrantes o personas latinas, valide sus sentimientos de dolor y enojo. Luego, enseñe que esos comentarios no son correctos. Por ejemplo:

- *“Me enoja que alguien haya dicho eso. Algunas personas creen que la apariencia, el idioma que hablan o el lugar de donde vienen determinan qué tan buenos/as o importantes son como personas. ¡Esas personas están equivocadas y muy confundidas!”*

- Repite continuamente los mensajes más importantes (que su hijo/a es igual de bueno/a e importante que los demás). Para los niños/as mayores, puede hablar sobre las razones por las que sabemos que creencias discriminatorias o racistas son incorrectas.
- Es importante que los niños/as se sientan capaces de actuar cuando tienen miedo. Puede asignarle a su hijo/a una *tarea especial* en caso de que tenga que irse, cómo leer un libro al día a un hermano/a menor, o mantener un diario o hacer dibujos sobre su vida diaria para que algún día puedan compartirlos contigo.



- Las rutinas dan seguridad y ayudan a los/las niños/as a desarrollar su identidad. Mantén las rutinas familiares establecidas (asistencia a la escuela, comidas, cuentos antes de dormir, servicios religiosos, etc.).
 - Habla con la persona que podría cuidar de su hijo/a en su ausencia para asegurarse de que estas rutinas se mantendrán si llegan a separarse.
- Nombra y describe una y otra vez a las personas que seguirán queriendo y apoyando a su hijo/a pase lo que pase (docentes, tíos/as, líderes comunitarios/as, etc.).
- Su bienestar emocional influye directamente en el de su hijo/a. Conéctese regularmente con personas y actividades que lo ayuden a sentirse bien, y considera la posibilidad de hablar con profesionales de la salud mental u otros/as líderes comunitarios/as.

- Los libros pueden ayudar a los/las niños/as a entender que no están solos/as en sus sentimientos. Aún mejor: si los leen juntos/as, demostrarás que estás dispuesto/a a hablar con ellos/as sobre estas experiencias.

- [El hilo invisible](#)
- [La luna mango: Cuando la deportación divide a una familia](#)
- [Amigos del Otro Lado](#)
- [From North to South / del Norte Al Sur](#)

Para bebés y niños pequeños:

- Muéstrelle fotos de seres queridos que vivan lejos y practique enviándoles “deseos amistosos” (por ejemplo, soplando besos a la foto).
- Envíe una foto de su familia a la persona que pueda cuidar de su hijo/a para que pueda enviarle deseos amistosos si llegan a separarse.



- Los niños/as pequeños juegan para comprender sus sentimientos y experiencias. Participar en sus juegos puede ayudarles a comunicarse con usted. Fíjese en lo que le llama la atención y háblele más sobre ello. Anímele, elógele y exprésele que disfruta jugando con él/ella.
- Las canciones y voces familiares pueden ayudar a su bebé a sentirse tranquilo/a y seguro/a, además de conectarlo/a con su cultura. Elija una canción para cantársela con regularidad, grabe su voz cantando y compártala con la persona que pueda cuidar de su bebé en su ausencia.

Para los adolescentes

- Los adolescentes suelen asumir la responsabilidad de cuidar de sus hermanos pequeños y realizar trabajos pagados si uno de sus padres es deportado. Asegúrese de que se sienten capaces de asumir estas responsabilidades; por ejemplo, que saben cómo llevar a sus hermanos pequeños al colegio y limpiar la casa. Los adolescentes se adaptan mejor al estrés cuando pueden sentirse capaces y con un propósito.

- Asegúrese de que la ansiedad no le impida a su hijo/a hacer lo que le ayudará en su desarrollo a largo plazo: tener éxito en la escuela, dormir bien, y hacer amigos. Deje claro que quiere que siga haciendo estas cosas, incluso si usted es deportado/a.
- Asegúrese de que su adolescente sabe que sigue siendo su *hijo/a* aunque sus roles cambian. Utilice todos los consejos de este folleto para comunicarle que usted se compromete a cuidar de él/ella aunque no estén juntos en persona. Nombra una y otra vez a las personas que ayudarán a cuidar del adolescente y apoyaran por él/ella. Expresé que desea que su hijo/a tenga balance y descanso en su vida.

- *“Cuidar de Sol y Jhonathan es un trabajo a todas horas, ¡y estoy tan contento de que te tengan a ti! El pastor Luis y tu consejero escolar te conseguirán más apoyo si es difícil hacer todas estas cosas. Tu madre y yo ciertamente hemos necesitado más apoyo a veces.”*

- Ayude a su adolescente a relacionarse regularmente con un mentor, como un amigo de la familia, un familiar, un entrenador, un líder comunitario, un terapeuta o un profesor. Esta relación puede ayudar a aportar estabilidad en caso de separación.

Áreas en las que hay que tener precaución:

- Intente no describir ni mostrar imágenes en los medios de comunicación de elementos espantosos de la deportación, como centros de detención o detenciones forzadas.
- Intente no hablar negativamente de otros grupos en general (por ejemplo, “americanos,” “mexicanos,” “personas blancas,” “personas negras”). A medida que su hijo/a vaya creciendo, será importante que establezca relaciones positivas con diferentes grupos de personas. Haga énfasis, en cambio, en que la mayoría de los adultos quieren ayudar a los niños/as, y que todo tipo de personas pueden ser seguras y amables.

Hodges, H. R., Banegas, J. M., Doyle, C. M., Lingras, K. A., & Abdi, S. M. (2025). Cuando los niños y las niñas temen la deportación de un padre. (When children are afraid of a parent's deportation).

Por favor escribe si tiene preguntas: hhodges@umn.edu

‘storyset,



SLIDESGO