



LITTLE
JUSTICE
LEADERS



UPLAN
UNITED PARENT LEADERS
ACTION NETWORK
UNIÓN DE PADRES LÍDERES
EN ACCIÓN

MANTENIÉNDONOS ÍNTEGROS Y UNIDOS:

UNA CARTA DE AMOR Y GUÍA DE APOYO
PARA FAMILIAS QUE NAVEGAN EL DAÑO
DE LAS REDADAS Y LOS PROCESOS DE
INMIGRACIÓN



ÍNDICE

RECONOCIMIENTOS	3
BIENVENIDO	4
CREADO PENSANDO EN TI	5
CUIDÁNDONOS A NOSOTROS MISMOS Y A LOS DEMÁS	6
LO QUE TRAE ALEGRÍA A LAS FAMILIAS	7
¿QUÉ AYUDA A LAS FAMILIAS A SENTIRSE ARRAIGADAS?	9
¿CÓMO CREEN LAS FAMILIAS QUE SE MANIFIESTA LA RESISTENCIA?	11
CAJA DE HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCUIDADO Y LA SALUD MENTAL	14
APOYANDO LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR DE SUS HIJOS	15
LIBROS SOBRE INMIGRACIÓN	16
NIÑOS PEQUEÑOS (0-5)	17
NIÑOS DE PRIMARIA Y PREADOLESCENTES (6-12)	19
ADOLESCENTES Y JÓVENES MAYORES (13+)	21
NIÑOS CON DISCAPACIDADES	24
LIBROS ANIMADOS	28
MANTENERSE SEGURO PERO ARRAIGADO A SU IDENTIDAD Y CULTURA	30
NUESTRO VOTO HACIA TI	33
RECURSOS ADICIONALES	34

RECONOCIMIENTOS

Esta carta de amor y guía de recursos para familias afectadas por redadas y políticas migratorias perjudiciales es el resultado de un esfuerzo colectivo. Esta carta de amor se creó gracias a la sabiduría, el cariño y la colaboración de personas con diversos caminos de vida —sin importar las fronteras geográficas, la raza ni el idioma— que creyeron en la importancia de unirse por el bien de las familias. Como autoras principales, las Dras. Tunette Powell y Xigríd Soto-Boykin, mantenemos nuestros nombres aquí porque esta guía conlleva riesgos, y los asumimos con cariño. Sin embargo, esta guía no es solo de nosotras. Contiene los sueños y las verdades de muchos.

La hermosa portada fue creada por la artista visual Moriah Hood, cuyo trabajo captura tanto la fuerza como la ternura de las diversas familias en Estados Unidos. El diseño de la carta de amor y la guía fue una colaboración entre la Dra. Xigríd Soto-Boykin y Eric Martínez.

A cada familia que compartió sus historias, reflexiones y sueños, ustedes son el corazón de este trabajo.





Bienvenidos.

Te vemos.

Te vemos más allá de la mirada de las políticas de inmigración que tratan de quitarte tu humanidad.

Vemos que intentas vivir una vida que enorgullece a tus antepasados, que intentas romper ciclos, construir algo nuevo y liberarte.

La lucha es real.

Y no podíamos quedarnos callados.

No nos quedaremos callados.

Incluso en medio de una pesadilla americana, seguimos creyendo en el sueño humano – en un sueño que nos incluye a todos, a través de idiomas, fronteras e historias.

Creemos en un mundo en el que todas las madres y los padres puedan llegar a ver crecer a sus hijos con seguridad.

Donde los jóvenes puedan imaginar posibilidades y seguir la alegría.

Donde las familias puedan respirar sin miedo.

Este recurso fue creado con mucho amor, para compartir las historias de familias afectadas por las redadas y políticas de inmigración.

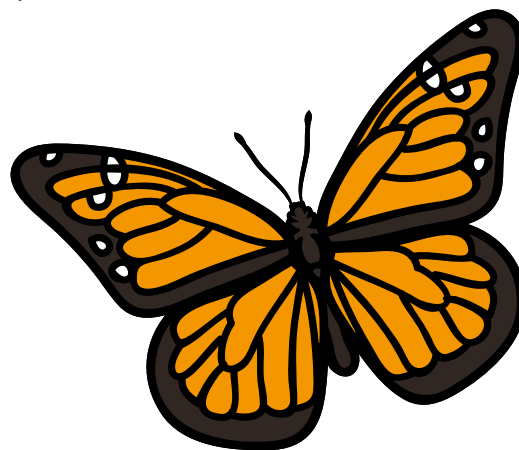
Para ofrecer herramientas que nos ayuden a tener conversaciones difíciles, para cuidarnos a nosotros mismos y cuidarnos los unos a los otros.

Porque estamos juntos.

Porque, aunque no podemos borrar lo que está pasando, podemos superarlo juntos.

En el espíritu de Ubuntu, que significa “soy quien soy por quien eres tú”,

*Tunette Powell
Xigris Soto-Boykin
Cinthia Palomino
Alejandra Aguilar
Darielle Blevins
Gladys Aponte
Lisa Gordon
Kelly Baker Wiese
Torie Weiston-Serdan
Shelby Kretz
Moriah Hood
Eric Bucher
Shantel Meek*




CREADO CON USTEDES EN MENTE

Este recurso nació a partir de lo que escuchamos de inmigrantes de diferentes partes del país. No dejábamos de escuchar que algo así, algo hecho para las familias y con las familias, era profundamente necesario.

Así que escuchamos.

Nos sentamos con familias directamente afectadas por las redadas, las políticas y los procesos de inmigración y les pedimos que compartieran parte de sus vidas: ¿qué les trae alegría?; ¿Qué les ayuda a sentirse centrados? ¿A sobrellevar la adversidad y la angustia, manteniendo el equilibrio, cuidando su salud física y mental?; ¿Qué les hace sentirse vistos y valorados?; ¿Qué les da esperanza?; ¿Qué les motiva?; y ¿qué sueños tienen para sí mismos y para sus hijos?

Esta carta de amor creció a partir de las reflexiones valientes que recibimos. A lo largo de esta guía encontrarán sus palabras y sabiduría. Le compartimos estas reflexiones como recordatorio de que no está solo, y que su historia, su fortaleza y sus sueños importan.



Fuente: UndocuU 2.0, Estudios de migración global, Universidad Estatal de California, Long Beach, <https://cla.csulb.edu/departments/gms/undocu-2-0/>



CUIDÁNDONOS A NOSOTROS MISMOS Y A LOS DEMÁS

Cuidar de uno mismo no es un acto de autoindulgencia, es una forma de autoconservación, y eso es un acto de guerra política.

- Audre Lorde

Incluso en medio de tiempos difíciles, especialmente ahora, merecemos cuidarnos. Cuando estamos teniendo conversaciones difíciles con nuestros hijos o tratando de mantener a nuestras familias unidas en medio de la incertidumbre, cuidarnos a nosotros mismos se vuelve aún más esencial.

Cuidar nuestra salud mental es una forma de cuidar de nuestras familias. Determina cómo nos hacemos presentes, cómo amamos y cómo nos movemos por el mundo.

Cuidar nuestra salud mental puede consistir en valorar lo que nos trae alegría, lo que nos ayuda a sentirnos centrados, lo que nos hace sentirnos vistos y valorados, y lo que nos da esperanza por lo que aún es posible.

Y el cuidarnos no tiene que hacerse a solas. Para muchos de nosotros, el cuidado es comunitario. El cuidado comunitario puede verse diferente según su situación. Puede ser ruidoso y alegre, o tranquilo y tierno. Cuando no es seguro salir de casa, puede significar comunicarnos por videollamada con un ser querido, compartir una canción o un video con un amigo a través de un mensaje, o jugar algún juego con sus hijos.

Estos pequeños actos de conexión también son actos de resistencia y pueden ser formas poderosas de sanación.

A continuación, encontrará palabras de sabiduría de otras familias inmigrantes sobre lo que los mantiene siguiendo hacia adelante, lo que les ayuda aferrarse a la alegría y lo que les da fuerza. Luego tendrá la oportunidad de reflexionar sobre estos mismos temas.



LES PREGUNTAMOS A LAS FAMILIAS,
¿QUÉ LES TRAE ALEGRÍA?

*“Al final del día, ver a
mi familia junta.”*

*“Nosotros
mismos y
nuestra fe.”*

*“Cuando mis hijos
regresan a la casa de la
escuela y mi esposo
regresa del trabajo.”*



LES PREGUNTAMOS A LAS FAMILIAS,
¿QUÉ LES TRAE ALEGRÍA?

“Regando el jardín. Me encanta estar al aire libre con las plantas.”

“La alegría es simplemente estar todos juntos. Ya sea viendo una serie, saliendo a comer, o simplemente estar juntos nos ayuda. Disfrutar de la compañía el uno del otro.”



LES PREGUNTAMOS A LAS FAMILIAS, ¿QUÉ
LES AYUDA A SENTIRSE CENTRADOS?

“No ver las noticias. Solo infunden miedo y hacen más grande lo que realmente está sucediendo”.

“No veo las noticias. No quiero traumarme. Mantengo mi mente ocupada. Empiezo a hacer mis quehaceres y trato de olvidarme de lo que está sucediendo”.



LES PREGUNTAMOS A LAS FAMILIAS, ¿QUÉ LES AYUDA A SENTIRSE CENTRADOS?

“Saber que mis hijos estarán bien. Son ciudadanos estadounidenses y ya son mayores. Cuando eran pequeños, tenía mucho miedo, pero ahora sé que van a estar bien aunque me duela estar separado de ellos, si eso llega a suceder”.

“El dar... En Tijuana, trabajamos con un orfanato y un hogar para ancianos. He recolectado suministros para mochilas para trabajadores agrícolas y trabajadores esenciales durante la pandemia. Soy de las que les gusta que las personas ayuden a otras personas. No importa la situación en la que te encuentres, siempre puedes ayudar. Y las cosas van a mejorar, así es como me siento”.



PREGUNTAMOS A LAS FAMILIAS, ¿QUÉ ES LA RESISTENCIA PARA USTEDES?

“El descanso es resistencia porque no podemos darle a otros desde una taza vacía y todos necesitamos descansar y recuperarnos para nuestra propia integridad y bienestar”.

“Nunca perder la esperanza”.

“exigir mejores condiciones, aprender el sistema nosotros mismos para poder seguir avanzando”.



PREGUNTAMOS A LAS FAMILIAS, ¿QUÉ ES LA RESISTENCIA PARA USTEDES?

“mi familia ha luchado en contra de políticas o tratamientos perjudiciales al reforzarse en apoyo comunitario y asistencia mutua. Mis padres me enseñaron el valor de la reciprocidad compartida y de apoyar a tu vecino. Aún hoy, mi familia es una fuente constante de apoyo para aquellos que son parte de su comunidad y comparten cualquier conocimiento que puedan tener para apoyar la seguridad y el bienestar mental de las personas”.

RESISTENCIA se refiere a:

Las acciones o conductas que se realizan para oponerse a un poder político, a una acción política o a leyes que afectan a un grupo de personas.

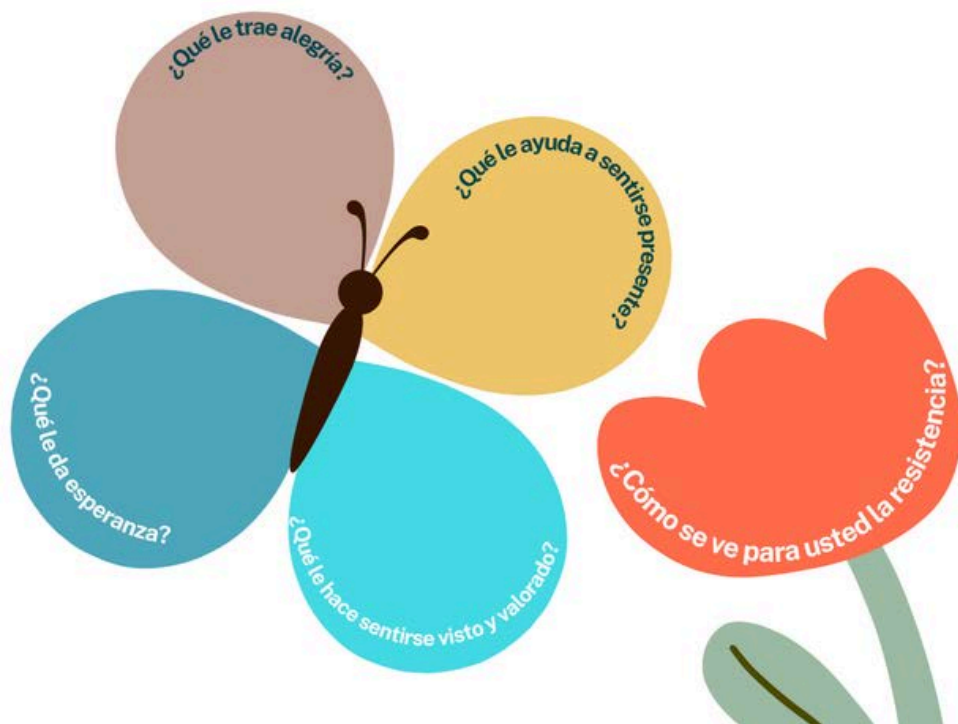
Ahora, es su turno.


Cada uno de nosotros experimenta alegría, conexión y esperanza a su manera. Lo que usted siente como verdadero puede estar influenciado por cómo fue criado, sus creencias y lo que ha llegado a conocer sobre sí mismo, especialmente cómo se siente su cuerpo cuando está haciendo algo que le hace sentir bien, seguro o le ayuda a sanar.

Le invitamos a utilizar la plantilla a continuación para reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué le trae alegría?
- ¿Qué le ayuda a sentirse centrado (por ejemplo, estable, tranquilo y seguro)?
- ¿Qué le hace sentirse visto y valorado?
- ¿Qué es la resistencia para usted? ¿O cómo le hace para oponerse a algo o luchar en contra de algo?
- ¿Qué le da esperanza para el futuro?

También encontrará espacio para crear sus propias preguntas porque usted sabe lo que más le importa, especialmente durante estos momentos.





Opción 2: Música

La música puede traernos alegría y valor en tiempos difíciles. Le invitamos a crear una lista de canciones en su teléfono, usando Spotify, YouTube, o alguna otra aplicación que le inspire y le recuerde lo que le trae alegría y esperanza. No hay una manera correcta o incorrecta de hacer su lista de temas. Si prefiere elegir solo una canción, también está bien. Lo más importante es que seleccione música que usted disfrute y le llene de felicidad.

Opción 3: Fotos

Las fotos de nuestras familias, lugares, recuerdos o cosas que nos dan alegría y esperanza también pueden ser útiles al reflexionar. Revise su teléfono o las fotos físicas que tenga. Encuentre fotos que muestren a personas, lugares, cosas o recuerdos que le den alegría y esperanza en este momento.

APOYANDO LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR DE SUS HIJOS

Todos los niños, desde bebés hasta adolescentes, se desarrollan plenamente cuando están rodeados de amor, seguridad y conexión.

Y no importa lo que esté sucediendo a su alrededor, usted es la relación más importante que tiene su hijo. Su amor, su voz, su presencia, todo importa.

Incluso en tiempos inciertos, usted puede crear un espacio seguro y tranquilo . Ya sea a través de rutinas diarias, risas o simplemente estando ahí el uno para el otro, pequeños momentos de cuidado pueden tener un gran impacto.

A continuación encontrarán algunas ideas sencillas creadas por padres y expertos en salud mental sobre cómo apoyar el bienestar de su hijo, especialmente durante tiempos estresantes. Estas actividades pueden ayudar a crear un espacio que promueve el amor y la alegría. Y recuerde siempre: usted conoce a su hijo mejor que nadie. Su cuidado les ofrece más sabiduría de la que cualquier guía podría ofrecer.

Libros:

Los libros pueden ayudarle a hablar con sus hijos de temas relacionados a la inmigración de manera que ellos entiendan. Aquí le compartimos una lista de libros disponibles en español e inglés en YouTube. Pueden hacer click en el logo de YouTube para ver los libros. Use estos libros para hablarle a sus hijos acerca de la inmigración de la manera que le resulte más cómoda.



¡Escanee aquí
para leer!

Libros Sobre La Inmigración

Books about Immigration



[ENLACE PARA ESCUCHAR LIBROS INFANTILES SOBRE INMIGRACIÓN.](#)



PARA NIÑOS PEQUEÑOS (DE INFANTES HASTA 5 AÑOS)

Mantenga las rutinas y la consistencia

Los niños se sienten más seguros cuando saben qué esperar. Intente mantener una rutina constante diariamente. Por ejemplo, que el horario para la comida sea la misma todos los días, igual para la hora de jugar y para dormir.

Valide y celebre a su hijo


Validar los sentimientos de un niño es fundamental, especialmente durante los momentos difíciles. Cuando usted valida sus sentimientos, le ayuda a sentirse comprendido, aceptado y seguro para expresarse. Al validar sus emociones, también puede ayudarle a aprender a regular esas emociones difíciles.

Cada niño es maravillosamente único. Observe lo que hace a su hijo especial: la forma en que se comunica con usted, la forma en que ríe, o como se le iluminan los ojos al ver algo que le gusta. Celebre sus logros, sin importar lo grandes o pequeños que estos sean. Estos momentos son muy importantes para ellos.

Ofrézcales un espacio para sus emociones, ya sean grandes o pequeñas

Puede ser que sus hijos no entiendan completamente lo que está sucediendo, pero ellos pueden sentir cuando algo no está bien o cuando los adultos están estresados. Pueden volverse más apegados, tener cambios en el sueño o en su comportamiento, o andar más molestos de lo habitual. Estas son respuestas normales. No tiene que explicarles todo, pero hágalos saber que son amados





Si su hijo está notando cambios y está haciendo preguntas, use palabras simples para explicarles solo lo que sea necesario y que vaya de acuerdo a su edad o nivel de comprensión. Para cualquier edad, se recomienda no hacer promesas que quizá no pueda cumplir. Pero si hacerles saber que son amados y ayudarles a mantenerse tranquilos de la mejor manera posible.

Puede decirle algo como: “Hay algunas cosas que están sucediendo y que estamos tratando de entender, pero aquí estas bien. Yo estoy aquí contigo.” Para los niños que no hablan, tranquilizarlos con sus palabras, abrazos y ayudarles a entender los cambios en sus rutinas usando imágenes u objetos. También puede comenzar a crear un plan de seguridad familiar, y aunque no comparta cada detalle con sus hijos, el saber que tiene un plan puede ayudarle a sentirse con más tranquilidad, y su presencia serena ayuda a su hijo a sentir esa seguridad.

Séan alegres juntos

Dedique tiempo a hacer cosas que hagan feliz a su hijo. Abrazar, reír, sonreír y jugar juntos con su hijo puede generar alegría y hacer que se sientan seguros y amados. Juegue con lo que a su hijo le guste, ya sea leer un libro juntos, aunque sea el mismo libro una y otra vez, colorear juntos, o jugar con plastilina o arena. La mayoría de los niños también disfrutan jugar con otros niños, lo que también es beneficioso para su desarrollo social y emocional. Si se siente cómodo, invite a otras familias a pasar tiempo juntos, para que su hijo también pueda jugar con otros niños.

Y para los padres que están cansados, los que trabajan largas horas o se enfrentan a espacios inseguros o estresantes solo para apoyar a su familia: queremos que sepa que sabemos que ahí está, luchando día con día. Y valoramos su esfuerzo.

La felicidad no siempre tiene que ser grande o tomar mucho tiempo. Incluso cinco minutos de presencia en forma de un alimento compartido, una canción en el camino a la escuela o a la guardería, o un cuento antes de dormir pueden ser muy poderosos.

LE PREGUNTAMOS A UN PADRE DE FAMILIA, ¿CUÁLES SON SUS SUEÑOS PARA USTED Y PARA SUS HIJOS?

“Que algún día pueda tener papeles y pueda quedarme donde están mis hijos”.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR Y PREADOLESCENTES (DE 6 A 12 AÑOS)

Mantenga las rutinas y la consistencia

Los niños mayores también se benefician de rutinas diarias. Intente mantener horarios regulares para actividades escolares o extracurriculares, comidas, tareas, dormir y entretenimiento. Si quiere hacer cosas fuera de la rutina, haga su mejor esfuerzo por honrar eso y hablen juntos sobre lo que se siente manejable y seguro para la familia. Para ellos puede ser muy importante formar parte de la creación del plan compartido y ayudarles a mantenerse tranquilos.

Valide y celebre a su hijo


A esta edad, los niños están creciendo y desarrollándose como personas. Preste atención a lo que los emociona, a lo que les cause curiosidad y a lo que les enorgullece, desde leer un libro nuevo hasta hacer su propio sándwich. Apoye lo que puedan hacer con facilidad y observe dónde pueden necesitar ayuda o apoyo adicional, ya sea en la escuela o en casa.

Crea un espacio para preguntas y conversaciones difíciles

Su hijo podría estar experimentando muchas emociones. Puede que tenga preguntas sobre lo que está sucediendo y que escuche cosas en la escuela o en línea que no son ciertas o que son una exageración de la realidad para asustar a la comunidad.

Esto puede causar aún más confusión, miedo e incertidumbre. Hágale saber a su hijo que está allí para responder cualquier pregunta que tenga. Intente explicarle lo que está sucediendo en términos simples y honestos, usando frases y palabras que ellos puedan comprender y explicándoles cómo esta situación afecta a su familia.





Hay veces que a los adultos nos asusta mucho más el hablar de estos temas que a ellos. Pero tomemos en cuenta que ellos pueden llegar a escuchar estas palabras en la escuela o en sus celulares: Deportación, Ilegal, ICE (La Migra), e Inmigrantes. Es mucho mejor que usted se las explique correctamente, a que reciban una explicación incorrecta por alguien más. Si no sabe la respuesta a algo o no está seguro cómo explicarlo, búsqenlo juntos. Esto le demuestra a tu hijo que está bien no saberlo todo y que son un equipo.

Incluso si no se acercan a usted con preguntas, recuérdelos que siempre está ahí para escucharles y platicar. Si aún no lo ha hecho, le invitamos a crear un plan de seguridad familiar y revisarlo con ellos. Estas conversaciones pueden ser difíciles, pero tener información clara y un adulto de confianza a quien acudir puede ayudar a su hijo a sentirse más seguro y protegido.

Compartan alegría juntos

Es importante crear espacio para la conexión. Ya sea que esté viendo una película divertida, practicando deportes al aire libre o teniendo un momento de tranquilidad para hablar, estos momentos compartidos ayudan a que su hijo se sienta amado. También, a través de estos momentos de felicidad, su hijo puede ir aprendiendo a mantenerse tranquilo durante momentos estresantes. A mantenerse centrado. Si disfrutan estar con otros, considere planear citas de juego o visitas familiares con personas en las que confía. Elija lo que se sienta seguro y correcto para su familia.

Y si usted es un padre trabajador o madre trabajadora que está agotado o cargando con demasiado, recuerde que la conexión no tiene que tomar mucho tiempo. Un descanso para bailar en la cocina, una conversación rápida antes de dormir o reírse de la misma broma interna puede hacer una gran diferencia.

LES PREGUNTAMOS A LAS FAMILIAS, ¿CUÁLES SON SUS SUEÑOS PARA USTEDES Y PARA SUS HIJOS?

“Ver a mis hijos realizados”.

“Quiero que mis hijos sean buenos ciudadanos y que sean felices. No importa el nivel de educación o la profesión que elijan, pero que sean felices haciendo el trabajo que elijan”.

ADOLESCENTES Y JÓVENES (13+)

Mantenga las rutinas y la consistencia

Al igual que los niños más pequeños, aunque no lo digan, los adolescentes y jóvenes anhelan atención, una rutina y estructura diaria. Estas cosas ayudan a crear una sensación de seguridad y estabilidad en un momento en que tanto está cambiando. A medida que los adolescentes comienzan a explorar su identidad—descubriendo lo que les importa, quién quieren ser y cómo encajan—la rutina puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. Mantener un horario regular, como horarios consistentes para despertarse y acostarse, horas fijas para las comidas, tareas y diversión, puede hacer una gran diferencia. Cuando las rutinas necesitan cambiar, trate de hablar sobre los cambios con su adolescente de antemano. La comunicación abierta y honesta por ambas partes ayuda a construir confianza y los prepara para enfrentar los altibajos de la vida con más confianza.





Valide y celebre a su hijo

La adolescencia es un momento importante en el que los jóvenes comienzan a descubrir quiénes son — esto se llama desarrollo de la identidad. Pueden explorar cosas tales como: en qué creen, qué disfrutan, cómo quieren expresarse y dónde sienten que pertenecen. Durante este tiempo, los adolescentes a menudo quieren más independencia de sus cuidadores. Esto puede sentirse complicado o incluso estresante, pero hay maneras de darles algo de libertad mientras se les mantiene seguros y se celebra quiénes son. Permitir que su adolescente comparta lo que les trae alegría y paz puede ayudarle a reafirmar esa identidad propia mientras crecen. Una forma de hacerlo es uniéndose a ellos en algo que les gusta, como ver a su equipo de fútbol favorito, ayudarles a practicar para una obra escolar, o invitarlos a jugar algún juego de mesa. Pedirles su opinión y encontrar pequeñas maneras de conectar puede ser muy útil. Darle a su adolescente espacio para ser ellos mismos y ofrecerles su atención total, incluso por un corto tiempo, puede apoyar su crecimiento y ayudar a fortalecer su relación.

Y recuerde que aunque muchas veces parezca que el adolescente no lo quiera metido en su vida, usted le hace mucha falta y ellos resultan muy beneficiados de su cariño, tiempo y atención.

Mantenga espacio para preguntas y conversaciones difíciles

Los adolescentes y los adultos jóvenes suelen ser más conscientes de lo que sucede a su alrededor, incluyendo las tensiones que los problemas de inmigración están causando en las familias y comunidades. Su adolescente podría estar escuchando y viendo cosas en la escuela, en las redes sociales o con los amigos, y no toda esa información será precisa o correcta. También pueden sentir la presión de "mantenerse fuertes" o proteger a los hermanos menores.

Así como con la edad previamente mencionada, les invitamos a crear un espacio para hablar de manera honesta y abiertamente con sus hijos acerca de los temas relacionados con las redadas, deportaciones, las familias de inmigrantes, y en especial acerca de su situación migratoria o su historia de inmigración. Hágale saber a su hijo que puede acudir a usted con preguntas, preocupaciones o miedos, y que hará su mayor esfuerzo para hablar de las cosas. Si no tiene todas las respuestas, sea honesto al respecto y considere buscar información juntos. Esto ayuda a construir confianza y les recuerda que no están solos.

Involucre a su adolescente, cuando sea apropiado, en la creación o actualización de un plan de seguridad familiar. Darles un papel en el proceso puede ayudarles a sentirse más preparados, seguros y centrados. Al mismo tiempo, asegúrese de que sepan que está bien expresar sus emociones y no tenerlo todo resuelto.

Por difíciles que sean estas conversaciones, su presencia, su honestidad y su amor son de gran ayuda para que su adolescente se sienta apoyado y seguro.

Séan alegres juntos

Pregúntele a su adolescente qué le gustaría hacer con usted. Si se sienten cómodos, hagan algo afuera, ya sea dar un paseo, ir por un helado o visitar a un amigo de confianza de la familia; respirar aire fresco puede ser una forma divertida de conectar. Esto también podría ser cocinar una receta de la familia juntos o mirar fotos y compartir historias de su adolescente cuando era más joven. Estos pequeños momentos pueden crear espacio para la unión y la conversación. Incluso si su adolescente parece inseguro o desinteresado al principio, su presencia importa. Tomar tiempo para realmente escuchar y estar con ellos ayuda a fortalecer su relación, que es un ancla importante mientras continúan aprendiendo, creciendo y avanzando hacia la adultez.

Incluso cuando el tiempo es limitado, o incluso si su adolescente parece distante o desinteresado, su presencia todavía importa. Reír juntos con un video de TikTok, dejar que ellos controlen la música mientras está manejando, o simplemente sentarse en la misma habitación puede ser suficiente. Su presencia, de la manera que sea, es amor.

Source: Fuente: "Inmigración," Servicio de Parques Nacionales, <https://www.nps.gov/subjects/immigration/index.htm>



PARA NIÑOS Y JÓVENES CON DISCAPACIDADES QUE IMPACTAN SU COMUNICACIÓN

Crear calma con actividades sensoriales

Durante momentos de estrés, puede ser muy útil crear un ritmo, movimiento o actividad que ayude a usted y a su hijo con discapacidades a encontrar momentos de calma. Ejemplos de actividades que pueden ser relajantes incluyen saltar, balancearse, atenuar las luces, soplar burbujas, tomar respiraciones profundas, jugar con juguetes sensoriales como la plastilina o arena terapéutica, acurrucarse bajo una manta, girar, jugar con agua, etcétera. Por supuesto, usted conoce mejor a su hijo, así que elija las actividades que considere más relajantes.



Mantenga las rutinas y la consistencia

Las rutinas y la consistencia pueden ayudar a su hijo a sentirse tranquilo y seguro. Intente mantener una rutina diaria que sea predecible lo más que sea posible. Un horario visual con imágenes u objetos pegados en la pared o el refrigerador, como el que se muestra a continuación, puede ayudar a que su hijo comprenda su rutina diaria. Si hay un cambio en la rutina, es importante comunicarle este cambio siempre que sea posible.



Mi Rutina de la Mañana



Mi Rutina de la Noche



Ejemplo de un horario visual.

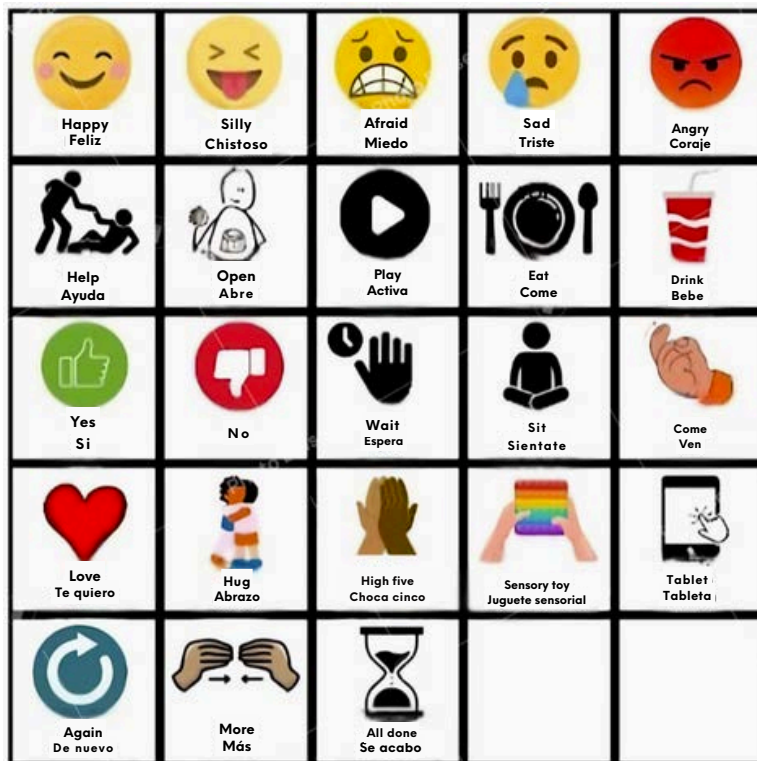
Haga clic aquí para descargar una [versión en blanco](#) en inglés, español o criollo haitiano. También puede agregar idiomas adicionales.



¡Escanee aquí para ver una versión en blanco!

Comuníquese utilizando visuales y con un lenguaje simple

Todos los niños, incluyendo aquellos con discapacidades, pueden entender cuando hay cambios en su entorno. Ayude a los niños y jóvenes con discapacidades a comprender lo que está sucediendo de una manera que ellos entiendan. Para los niños y jóvenes que no hablan verbalmente o que necesitan apoyo adicional para comunicarse, se pueden utilizar recursos visuales para ayudarles a tener un vocabulario que sea apropiado para ellos, así como palabras que les ayuden a expresar lo que sienten.



¡Escanee aquí para ver una versión en blanco!

Ejemplo de un tablero de comunicación que se puede guardar en el teléfono o tableta, o imprimir para un acceso rápido.

Haga clic aquí para descargar [este tablero de comunicación y una versión en blanco](#) que puede modificar.

¿Qué hago si ICE u otra persona toca a la puerta?



Si ICE toca la puerta---



no abras la puerta



trata de quedarte callado



¡Escanee aquí para descargar los visuales!

Ejemplo de un visual que se puede guardar en el teléfono o tableta, o imprimir para ayudar a los niños y jóvenes a saber qué hacer si ICE o si otro desconocido toca a la puerta. Podría ser útil decir algo como "Si alguien toca a la puerta", porque a veces vienen personas que no son agentes de ICE. Este visual se puede revisar con su niño y joven varias veces para ayudarles a entender y estar preparados.

Haz clic aquí para descargar los [visuales](#).

También es útil recordar que no toda la comunicación necesita tener palabras habladas o incluso elementos visuales. Por ejemplo, todos nos comunicamos de diferentes maneras, incluyendo el tacto, los gestos, los sonidos y las expresiones faciales. Es útil estar atento a todas las diferentes formas en que un niño o joven con discapacidades cuya comunicación se ve afectada se está expresando, y responder a ellos para aliviar cualquier ansiedad, malestar o miedo.

Otra cosa que puede ser útil es leer historias que expliquen lo que está sucediendo utilizando un lenguaje que ellos entiendan, mientras se les asegura que están a salvo y son amados. A continuación, se presentan ejemplos de diferentes tipos de historias que se pueden usar para explicar conceptos relacionados con la inmigración a niños y jóvenes con discapacidades cuya comunicación se ve afectada. Siéntase libre de inventar su propia historia que se ajuste a las necesidades de su hijo y de su familia también.



Cuando Alguien De Mi Familia Tiene Que Irse

LEER AQUÍ



¡Escanee aquí para leer el libro completo!

Estoy salvo(a). Soy amado(a).

LEER AQUÍ



¡Escanee aquí para leer el libro completo!

Mantenga las rutinas y la consistencia

Crear tiempo para divertirse con su hijo o joven con discapacidades es más importante que nunca. Siga las cosas y actividades que le brindan más alegría a su hijo o joven. Ya sea saltar, leer, ver un programa o película, cantar una canción o escuchar música, o hablar sobre el interés especial de su hijo (por ejemplo, dinosaurios, letras, etc.), cree el espacio para que usted y su hijo o joven se conecten, rían y disfruten del tiempo juntos. Mientras todos se divierten juntos, recuérdese a sí mismo que está haciendo un gran trabajo como padre o madre, incluso en tiempos de incertidumbre.

LES PREGUNTAMOS A LAS FAMILIAS, ¿CUÁLES SON SUS SUEÑOS PARA USTEDES Y PARA SUS HIJOS?

“Que mis hijos se gradúen y terminen la escuela secundaria.”

“Que pueda quedarme con mis hijos en un estado donde los inmigrantes puedan acceder a recursos sin restricciones, como los servicios de salud.”



MANTENIÉNDOSE SEGURO PERO ARRAIGADO EN SU IDENTIDAD Y CULTURA

Preferiríamos decir que no es necesario cuidar su seguridad, y la de sus seres queridos, pero desafortunadamente hay momentos en que las familias tienen que tomar decisiones difíciles, no porque quieran, sino porque es necesario. Para las familias de inmigrantes, especialmente aquellas que tengan familiares indocumentados o de estatus mixto, es importante crear un plan de seguridad para la familia. En algunos casos esto puede significar evitar salir de la casa, mantener un perfil bajo en los espacios públicos, evitar la atención y ser extremadamente cautelosos. Estas conversaciones pueden parecerse a las que las familias afroamericanas tienen con sus hijos acerca de cómo protegerse durante encuentros con la policía, comprendiendo que tener estas conversaciones no significa que los niños estén haciendo algo malo. Los padres afroamericanos hacen esto para proteger a sus hijos de daños en un mundo que a menudo los ve a través de un lente peligroso. Andar con cuidado o crear un plan de seguridad no los hace menos valientes. Es lo que se tiene que hacer para proteger lo que es sagrado. No se trata de borrar quién es. Se trata de mantenerse a salvo para que pueda seguir construyendo un futuro donde usted y su familia puedan mantener su integridad, viviendo con valentía y libertad.

Hay formas de mantenerse a salvo mientras se mantienen fuertes sus raíces, su identidad y cultura. Por ejemplo, el hogar puede ser un espacio sagrado en donde se escucha su música favorita de su país, se habla el idioma o idiomas con los que se sientan más cómodos y en donde se comparten las tradiciones y cosas que aman de su cultura con sus hijos. El hogar puede ser el lugar en donde le recuerda a sus hijos y jóvenes acerca de la belleza, el orgullo y la fuerza que vienen de su cultura, idioma y ancestros. Y recuerde, nuestros hogares, incluso en la incertidumbre, encarnan el espíritu de Kapwa (tagalo), Ubuntu (zulú), La Familia (español), recordatorios reconfortantes de nuestra interconexión, nuestra humanidad compartida y la fuerza que encontramos en los demás.

Aquí les dejamos unas recomendaciones para que usted pueda crear un plan de seguridad para el bienestar de su familia. Le invitamos a adaptarlo de acuerdo a sus necesidades.

1 CREAR UN PLAN PARA EL CUIDADO DE SUS HIJOS:

En caso de que usted no pueda cuidar a sus hijos, [decida quién los cuidará.](#)

Comparta con sus hijos el nombre completo, número de teléfono y domicilio de la persona con quien ellos pueden ir en caso de emergencia o en caso de que usted no esté en casa. Asegúrese de que esta persona sepa las condiciones médicas de sus hijos, los medicamentos que toman, información acerca de su seguro médico y las alergias que tengan.

- Si su hijo tiene alguna discapacidad, comparta la información que sea de utilidad, por ejemplo acerca de lo que le ayuda a estar más tranquilo, acerca de sus terapias y si tiene un Plan de Educación Individualizado (PEI) incluir una copia, y la información acerca de sus médicos y/o terapeutas.
- Ayudar a que sus hijos se aprendan de memoria el número de teléfono de varios adultos de confianza, o que tengan esa información con ellos si no pueden memorizar la información (por ejemplo, se pueden imprimir en un brazalete o colocar la información en el refrigerador).
- Asegúrese de que sus hijos sepan quién puede recogerlos de la escuela y quién no. En la mayoría de los casos es necesario hacerle saber a la escuela o guardería.
- Que también sepan que no se le debe abrir la puerta a nadie, incluso si les dicen que son policías o agentes legales.

2

GUARDAR DOCUMENTOS LEGALES:

- Guardar un folder con los documentos legales de cada persona y asegurarse de que sus hijos, o personas que van a cuidar a sus hijos, sepan en donde se ubica dicho folder.
- También se recomienda dejar un folder con las copias de cada documento con alguna persona de confianza que esté fuera de su hogar.

3

INFÓRMESE ACERCA DE LAS OPCIONES LEGALES PARA SU CASO (O EL CASO DE CADA FAMILIAR):

- Existen opciones para que las personas con residencia permanente puedan tramitar la ciudadanía.
- Algunas personas con visa pueden llegar a tramitar una residencia permanente.
- Si alguien llega a ser detenido por agentes de inmigración o está en proceso de deportación, pida una audiencia en frente de un juez para salir de detención y poder pelear su deportación. Se recomienda no firmar absolutamente nada, sin antes recibir apoyo legal.
- Para localizar a algún familiar o amigo que haya sido detenido o deportado, se debe saber su nombre completo, fecha de nacimiento y país de origen, o su número de inmigración (el número que se usa en los documentos de inmigración). Pueden usar el localizador de detenidos por ICE para buscar:
<https://locator.ice.gov/odls/homePage.do>.



Cuidese en cuestión de agencias legales que prometan una solución fácil a cambio de un pago. Desafortunadamente existen muchos fraudulentos queriendo aprovecharse de los inmigrantes.

4

SI TIENE DINERO EN UN BANCO:



En caso de ser deportado podrá acceder a su dinero a través del internet, usando su nombre de acceso y clave en la página de su banco, para luego transferirlo a otra cuenta bancaria (de usted o de otra persona). Para esto es importante saber cómo acceder a su cuenta, sabiendo todo de memoria.



En el banco se puede nombrar el beneficiario de su dinero, en el caso de que usted no tenga acceso. Asegúrese de dejar esto claro con su banco.

5

COMPARTA SU PLAN DE SEGURIDAD CON SUS HIJOS Y ALGUNA PERSONA DE CONFIANZA.

6

CONOZCA SUS DERECHOS Y COMPARTA CON SU FAMILIA.



El Centro de Recursos Legales para Inmigrantes ofrece tarjetas conocidas como "Conozca sus Derechos" o tarjetas rojas. Estas tarjetas dan ejemplos de cómo las personas pueden ejercer sus derechos al ser detenido o cuestionado. Estas tarjetas están disponibles en varios idiomas y las puede encontrar en la página de internet: <https://www.ilrc.org/red-cards-tarjetas-rojas>.

Usted tiene derechos constitucionales:

- **NO ABRA LA PUERTA** si un agente de inmigración está tocando la puerta.
- **NO CONTESTE NINGUNA PREGUNTA** de un agente de inmigración si trata de hablar con usted. Usted tiene el derecho a guardar silencio.
- **NO FIRME NADA** sin antes hablar con un abogado. Usted tiene el derecho de hablar con un abogado.
- Si usted está fuera de su casa, pregúntele al agente si tiene la libertad de irse y si le dice que sí, váyase con tranquilidad.
- **ENTRÉGUELE ESTA TARJETA EL AGENTE.** Si usted está dentro de su casa, muestre la tarjeta por la ventana o pásela debajo de la puerta.

I do not wish to speak with you, answer your questions, or sign or hand you any documents based on my 5th Amendment rights under the United States Constitution.

I do not give you permission to enter my home based on my 4th Amendment rights under the United States Constitution unless you have a warrant to enter, signed by a judge or magistrate with my name on it that you slide under the door.

I do not give you permission to search any of my belongings based on my 4th Amendment rights.

I choose to exercise my constitutional rights.

These cards are available to citizens and noncitizens alike.



Intentaron enterrarnos, no sabían que éramos semillas.

- Dinos Christianopoulos

NUESTRA PROMESA PARA USTEDES

Le preguntamos a una madre de familia, ¿qué le da esperanza?

“La comunidad luchando por nosotros, alzando su voz.”

Otra madre soñaba con un cambio de política que le permitiera a ella y a sus hijos vivir libres, juntos, sin miedo.

Nosotros también queremos eso. Y estamos trabajando activamente para construir las condiciones que lo hagan posible: un mundo donde no tenga que mantener un perfil bajo, donde sea visto, valorado y afirmado. Mientras toma medidas para mantenerse a salvo, sepa que estamos trabajando a su lado. Esta es nuestra carta de amor para recordarle: no está solo.

ESTAMOS AQUÍ CON USTED



Recursos

Adicionales

Hablar con los estudiantes y las familias sobre el aumento de la represión de la inmigración

Resources for Educators, Resources for Families, Resources in Arabic for Families, Resources in Chinese for Families, Resources in English for Families, Resources in Haitian Creole for Families, Resources in Portuguese for Families, Resources in Spanish for Families, Resources in Vietnamese for Families

Para religar el estrés entre los estudiantes, anime a las familias a mantener conversaciones abiertas con sus hijos sobre la situación actual. Recuérdales que probablemente están ayudando hablar de esto temas a adultos y niños de su entorno y que lo mejor es que los niños puedan hablar de ello con sus cuidadores para recibir información precisa y hacer preguntas aclaratorias.

He aquí algunas pautas para hablar con niños de distintos niveles de desarrollo sobre las medidas de inmigración:

Primera infancia (0-5 años)
Darles ejemplos:

• Inmigrante: Alguien que se trasladó a un país en el que no ha nacido. Explique que trasladarse a un nuevo país implica pagar una tasa y rellenar formularios.

• Inmigrantes: Alguien que se trasladó a un país en el que no ha nacido, pero no rellena los formularios necesarios para quedarse. Si los niños no están seguros de lo que esto significa, muéstrelas los formularios relacionados con ellos, como los



Hablar con los estudiantes y las familias sobre el aumento de la represión de la inmigración

[DESCARGAR AHORA](#)

National Immigrant Justice Center

Conozca sus derechos: qué hacer si usted o un ser querido es detenido

Inicio // Para Inmigrantes // Conozca sus Derechos

Este recurso está diseñado para ayudar a los inmigrantes y sus familias a comprender mejor qué hacer cuando alguien es detenido por agentes de inmigración. Para obtener más información sobre los derechos de los inmigrantes, visite immigrantjustice.org/ConozcaTusDerechos.

Pasos inmediatos

1. Pídale a su amigo o familiar su Número A (A#)



Qué hacer si usted o un ser querido es detenido

[DESCARGAR AHORA](#)

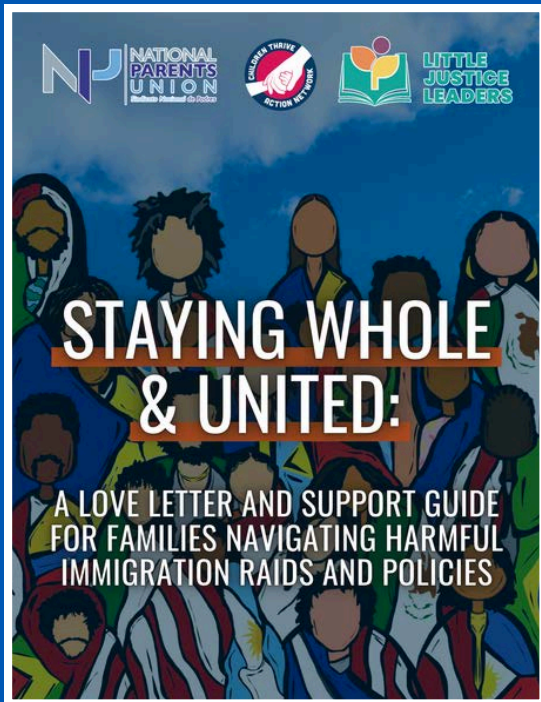
TENEMOS DERECHOS
CUANDO ICE ESTÁ
AFUERA DE NUESTRAS PUERTAS



Qué hacer al interactuar con ICE (VIDEO)

[DESCARGAR AHORA](#)





**¡HAGA UN CLIC
AQUÍ PARA LEER LA
VERSIÓN EN INGLÉS!**

**¡ESCANEE AQUÍ PARA
LEER EN INGLÉS!**

