



# Herramientas para Familias Inmigrantes con Miembros Indocumentados: Fuerza en Tiempos de Miedo e Incertidumbre

## #ICRaceLab

Dr. Nayeli Y. Chavez-Dueñas & Dr. Hector Y. Adames

La prevención es la estrategia más efectiva para proteger el bienestar de los niño/as de padres y madres indocumentado/as durante estos tiempos de incertidumbre. Por eso, es importante que los padres y madres desarrollen un Plan de Preparación Familiar (PPF) para que estén listos en caso de que sean detenidos por agentes de inmigración. El tener un plan listo puede ayudar a disminuir el temor que los niño/as pueden tener al pensar en la posibilidad de que sus padres sean detenidos y/o deportados. Por favor visiten el sitio web del Centro Legal de Recursos de Inmigración (ILRC por sus siglas en inglés) el cual describe como hacer este plan. El enlace web del ILRC en español está al final de este documento.

### **SU PLAN DE PREPARACIÓN FAMILIAR EN ACCIÓN**

1. Después de completar el PPF, explíquelo a toda la familia los detalles que incluyó para que todo/as sepan y entiendan su rol en el plan.
2. Los detalles del PPF se les deben de explicar también a los niños/as pequeños con palabras que ello/as puedan entender. Por ejemplo, es importante que los niño/as sepan y comprendan quien los va a cuidar y a proteger si sus padres son detenidos.
3. Apréndase de memoria el número de teléfono de las personas a las que incluyo en su PPF y asegúrese de que sus niño/as también sepan esta información.
4. Memorize el número de teléfono de un abogado de inmigración, de una agencia comunitaria, o del consulado de su país de origen para que pueda llamarlos y pedirles ayuda en caso de que sea detenido/a por agentes de inmigración.

### **APOYANDO A SUS HIJO/AS**

5. Mantenga un dialogo abierto con sus hijo/as y permita que le hagan preguntas, expresen sus sentimientos, y aclaren sus dudas sobre su situación migratoria. Muchas veces los niños tienen miedo, se sienten confundidos, o enojados por la posibilidad de que los separen de usted. Es importante que usted los escuche, los comprenda, y los apoye.
6. Recuérdeles a sus niños/as cuanto los ama y que ese amor fue la razón por la que usted cruzo la frontera y vino a este país. Hágalos saber que a pesar de lo que pueda pasar, existe un plan para que ellos queden protegidos hasta que se puedan reunir con usted.
7. Busque ayuda profesional si nota cambios en el estado de ánimo o comportamiento de sus hijo/as. Por ejemplo, si los nota más tristes o irritables que de costumbre, si hay cambios en

su apetito, aumento en berrinches y pataletas, o cambios en sus patrones de sueño.

8. Mantenga una rutina para que sus hijo/as puedan tener un sentido de estabilidad en sus vidas. La rutina y estabilidad ayuda a los niños a distraerse, y sentirse más relajados.
9. El sentirse orgulloso de sus raíces culturales ayuda a los niños a protegerse en contra del racismo y el odio. Usted puede ayudar a que sus hijo/as se sientan orgullosos de su cultura al alentarlos a participar en actividades culturales como festivales, desfiles y celebraciones tradicionales.

### **APOYÁNDOSE A USTED MISMO**

10. Para que usted pueda ayudar a su hijo/as en estos tiempos difíciles, primero necesita cuidar su salud física y emocional. Coma alimentos saludables, haga ejercicio, duerma bien, alimente su espíritu, y participe en actividades que sean divertidas y que le ayuden a relajarse como bailar, cantar, escuchar música, cocinar, y platicar con sus amistades.
11. Busque ayuda profesional si usted nota los siguientes cambios: se siente triste y nervioso/a todo el tiempo, su apetito ha disminuido o aumentado, no puede dormir o siempre tiene sueño. Los profesionales de salud emocional le pueden ayudar aprender métodos para sobrellevar el estrés y la tristeza.
12. Acuérdesse de todas las fortalezas que posee, por ejemplo: su determinación, adaptabilidad, la esperanza, y lo trabajador/a que es. Esas son las destrezas que le permitieron cruzar la frontera, llegar a este país, sobrevivir las dificultades, y encontrar maneras de sostener a su familia aun sin hablar inglés y sin tener papeles. Estas mismas destrezas le van a ayudar a encontrar maneras de seguir adelante pase lo que pase.

**Recuerde que la esperanza es lo último que muere y que la luz no está al fin del túnel sino dentro de usted. ¡No esta solo/a! Si necesita ayuda para completar el PPF consulte con una de las organizaciones comunitarias de su ciudad.**

**Link en español:** [https://www.ilrc.org/sites/default/files/resources/plan\\_de\\_preparacion\\_familiar.v3.pdf](https://www.ilrc.org/sites/default/files/resources/plan_de_preparacion_familiar.v3.pdf)

Copyright 2018:

Chavez-Dueñas & Adames