

## **Algunas ideas para los padres inmigrantes sobre como hablar con sus hijos/as de las elecciones en los Estados Unidos**

Desde el final de las elecciones, ha habido mucho miedo e incertidumbre entre la gente. El presidente electo Trump ha jurado deportar entre 2 a 3 millones de inmigrantes. El dijo que va a focalizar en aquellas personas que tengan antecedentes criminales. En este momento, no sabemos que va a hacer el señor Trump cuando tome el poder. Nosotros sí sabemos que las palabras y los juramentos de Trump ya han impactado a nuestras comunidades.

Desde las elecciones, ha habido un aumento de crímenes por discriminación, odio y racismo hacia los inmigrantes y otros grupos en los Estados Unidos. Como los padres pueden ayudar a sus hijos/as a entender la información que ellos están recibiendo de la radio, la televisión, el internet y sus amigos? Como los padres pueden ayudar a sus hijos a entender las palabras de odio que escuchan de otras personas? Los padres a veces evitan hablar con sus hijos/as de situaciones difíciles porque quieren protegerlos. Pero los/as niños/as están aprendiendo sobre las elecciones, las promesas y las amenazas que han sido hechas por otros medios. A lo mejor ellos estén recibiendo información incompleta o falsa, lo cual les hace sentir peor.

Debajo hay algunos consejos que pueden ayudar a los padres para ayudar a sus hijos/as a entender que ha estado pasando y que esto significa para sus familias.

**1. Tenga en cuenta la edad de su hijo/a cuando hable con el/ella.** Los niños/as pequeños/as tomarán lo que escuchan de una forma mas personal. Cuando escuchan la expresión *“construir una pared”*, ellos/as pueden pensar que es una pared alrededor de donde ellos/as viven. Ellos/as necesitan contestaciones mas directas y menos complicadas. Los/as niños/as más grandes y los adolescentes buscarán la causa de los eventos (por ejemplo, *“Cómo pasó esto?”*). Pueden reconocer las diferencias entre lo que pasó y lo que la gente dice (por ejemplo, *“La gente dice que mi familia está bien, pero escuché que Sr. Trump dice que va a deportar a otros padres como los míos”*). Los niños/as mas grandes desarrollan sus propias opiniones y pueden mantener conversaciones mas elaboradas.

**2. Trate de averiguar que es lo que su niño/a ya sabe.** Por ejemplo, pregúntele a su hijo/a: *“Están los niños/as en la escuela hablando de las elecciones?”*. Usted puede descubrir si su niño/a está mal informado/a. Tal vez piense el/la, *“Va a ver una guerra en los Estados Unidos, o van a construir una pared alrededor del estado donde yo vivo”*. En este caso usted podrá darle información correcta.

**3. Ayude a su hijo/a a sentirse seguro.** Asegúrese que su hijos/as sepan quienes son las personas que pueden proveer seguridad y apoyo en la comunidad- miembros de la familia, vecinos/as, maestros/as, doctores/as, consejeros/as, trabajadores/as sociales, etc. Pregúntele a su hijo/a si se siente seguro/a en la escuela durante todo el día. Pregúntele si han escuchado alguna palabra hiriente. A los niños/as pequeños/as dígale algo como: *“Sabemos que hay gente que está diciendo y haciendo cosas odiosas e hirientes a otras personas, pero también hay mucha gente que no les gustan esas palabras y comportamientos de odio. Tu familia y los/as maestros/as se asegurarán que todos estén seguros, cuidados y tratados de manera justa.”*

**4. Asegúrele a su hijo/a que mucha gente esta trabajando para que ellos estén a salvo.** Por ejemplo, muchos intendentes o alcaldes y gobernadores han dicho que ellos no cambiarán las regulaciones migratorias. Describa el esfuerzo que los defensores, lideres, maestros/as, y otras personas han hecho para que las familias estén seguras.

**5. Dígale a su hijo/a que usted entiende como el/la se sienten.** Si su hijo/a le dice que está con miedo o ansioso/a, dígale que usted entiende porque se está sintiendo así. No diga, “*Eso es tonto*” o “*Tu no te sientes así realmente.*”

**6. Dígale a su hijo/a que le haga preguntas.** Conteste las preguntas. Piense en la edad de su hijo/a y la información que ellos necesitan escuchar cuando conteste.

**7. Muéstrela a su hijo/a lo orgulloso/a que usted esta de si mismo/a y de el lugar de donde viene.** Se sabe por muchos estudios que es saludable y útil para los niño/as sentirse orgullosos/as de ser Americanos y parte del grupo o país al cual los padres pertenecen. Por ejemplo, es saludable para un niño/a estar orgulloso/a y saber que significa ser Americano y Guatemalteco, o Colombiano, o Dominicano, o Cabo Verdiano, o Mejicano, etc. Recuérdele a su hijo/a que ser multicultural y hablar varios idiomas es una gran ventaja y algo de que estar muy orgulloso/a.

**8. Sea consciente de sus propias emociones y cuide de si mismo/a.** Encuentre formas de manejar sus emociones de enojo o ira, miedo, y ansiedad así puede estar mas presente para su hijo/a. Hable con sus amigos, con consejeros, o con lideres comunitarios que le puedan dar apoyo. Practique estrategias saludables como escribir en un diario, dar un paseo o respirar profundamente para ayudar a calmarse.

**9. Esté atento/a a ciertos cambios en la vida de su hijo/a, señales que tal vez necesite más ayuda.** Algunos cambios (entre otros) que le permitirían saber si su hijo/a necesitan más ayuda son: cambios significativos en el sueño o el apetito, apego repentino y no querer ser separado de usted, dejar de hacer cosas que disfrutaba anteriormente, pensamientos preocupantes, aislarse de los amigos o la familia, estallidos emocionales en la casa o en la escuela, quejas de dolor de cabeza, de estomago, o fatiga. Si tiene algunas inquietudes acerca de cómo su hijo/a está sintiendo emocionalmente o actuando socialmente, hable con el consejero de la escuela o el trabajador social de sus preocupaciones.

**10. Ayude a su hijo/a a encontrar maneras de crear el mundo en el que quieren vivir.** Participe en su comunidad mediante el voluntariado, involucrarse con una organización comunitaria, escribir cartas a la gente del congreso, u otras acciones que puedan ayudarle a usted y a su hijo/a a sentirse fortalecidos.

**11. Por encima de todo, trate de que su hijo/a se sienta tranquilo/a y seguro/a.** Asegúrele que hará todo lo posible para mantenerlo a salvo. Asegúrele que usted estará allí para contestar preguntas y escuchar. Asegúrele que usted lo/a ama y lo/a respeta.

### Recursos útiles

[http://www.pbs.org/parents/talkingwithkids/news/agebyage\\_3.html](http://www.pbs.org/parents/talkingwithkids/news/agebyage_3.html)

<http://www.antibiasleadersece.com/838-2/>

<http://www.apa.org/helpcenter/talking-to-children.aspx>



BOSTON COLLEGE  
**CHRIJ**

Center for Human Rights  
and  
International Justice