

3. Gestión de los aspectos psicológicos de la deportación y la custodia de los hijos

La familia es la piedra angular de una sociedad sana y el entorno donde los niños desarrollan su sentido de seguridad y pertenencia. Muchos inmigrantes, tal vez como usted, vienen a EE. UU. porque quieren dar a sus hijos una vida y un futuro mejores que los que podrían tener en su país de origen. La deportación puede hacer añicos la sensación de seguridad y estabilidad que con tanto esfuerzo se ha ganado su familia en EE.UU. Lo más probable es que sea un momento tremendamente difícil para usted como persona y como padre, así como para su hijo, porque altera cualquier sensación de seguridad que hayan logrado construir.

Cuando se pierden la seguridad y la protección, pueden generarse grandes cantidades de estrés, que puede ser especialmente tóxicos para los niños, sus cerebros y cuerpos en desarrollo. Esto es especialmente significativo y perjudicial cuando implica la separación de los cuidadores principales (es decir, los padres). Los niños necesitan un entorno seguro para desarrollarse física, emocional, social y académicamente. El estrés, especialmente cuando es crónico y en los primeros años, tiene un impacto negativo en el desarrollo saludable del niño, y sus consecuencias pueden durar toda la vida. Mantener conversaciones para abordar la preocupación de su hijo, en el caso de la deportación, puede ayudar a aliviar su estrés, y potencialmente mejorar su impacto negativo.

¿Por qué hablar de deportación es tan estresante? > ¿Por qué es importante hablar de la deportación? > Formas de controlar el estrés para poder conversar > Los niños de distintas edades tendrán diferentes reacciones y preocupaciones > Estrategias para mantener conversaciones con los niños sobre la deportación > Afrontar la deportación: cómo ayudar a sus hijos a sentirse seguros > Recursos de salud mental > Lista de verificación: Gestión de los aspectos psicológicos de la deportación y la custodia de los hijos

Cada capítulo pretende ofrecer información general sobre un tema concreto. En muchos casos, las leyes pueden diferir de un Estado a otro. Por lo tanto, esta información no pretende sustituir a la asistencia jurídica específica de cada Estado. Nada en este manual pretende crear una relación abogado-cliente o fiduciaria.

¿Por qué hablar de deportación es tan estresante?

Los acontecimientos estresantes interfieren en nuestra capacidad de pensar. Como seres humanos, reaccionamos de manera automática a los momentos en que nos sentimos asustados o amenazados. Cuando estamos muy estresados, nuestra tendencia natural es emprender la huida, luchar, congelarnos o desmayarnos. En muchas situaciones, cuando hay una amenaza inmediata, esto es muy útil para sobrevivir. En otras situaciones, como la amenaza de deportación, cuando el estrés no es momentáneo sino que puede durar largos periodos, es importante encontrar formas de reducir el estrés. Dado que el tema de la deportación es muy estresante y provoca un miedo intenso, será necesario un esfuerzo activo de reflexión y planificación para reducir parte de su impacto negativo.

En el pasado, muchos inmigrantes han gestionado el miedo y el estrés de una posible deportación evitando por completo las conversaciones sobre el tema. Algunas personas han optado por no hablar en absoluto de su situación migratoria para sentirse más seguras y protegidas frente a posibles ataques. Otras no hablan de la deportación porque les trae recuerdos demasiado dolorosos. Hablar de la propia situación de inmigración puede ser un reto emocional, pero puede ser beneficioso si se hace con amigos o colegas de confianza. No obstante, puede suscitar temores de deportación y miedo a perder la conexión con los seres queridos, si se ven obligados a marcharse. También puede traer a la memoria el difícil viaje para venir a EE.UU., todo lo que se sacrificó, así como la vida y las personas que se dejaron atrás, o que ahora podrían dejarse atrás. Las conversaciones sobre el estatus migratorio o la deportación también pueden ser especialmente abrumadoras si la razón inicial para emigrar fue huir de la violencia física (o emocional). Es difícil estar cerca de los sentimientos dolorosos.

¿Por qué es importante hablar de la deportación?

A pesar de nuestra tendencia natural a hacer lo contrario, mantener conversaciones sobre nuestros miedos, de forma emocionalmente sensible, puede en realidad reducir el estrés. Cuando estamos estresados, contar con el apoyo y el cariño de quienes nos rodean puede ayudarnos a sentirnos mejor. Al hablar con los demás nos sentimos conectados y esto puede ayudar a reducir el estrés. Los niños son muy sensibles a lo que ocurre a su alrededor. Piense en ellos como esponjas emocionales que pueden absorber tensiones. Aunque no se hable de temas con carga emocional como el miedo a la deportación, muchos niños son lo bastante perceptivos como para captar la tensión y el miedo y se verán afectados. Puede ser beneficioso ayudar a los niños a encontrar maneras de hablar de sus sentimientos para que se sientan menos agobiados. Si las familias pueden hablar juntas sobre la deportación, los niños y los padres pueden sentirse menos solos, si se enfrentan al proceso.

Formas de controlar el estrés para poder conversar

Nuestro cerebro y nuestro cuerpo nos dicen cuándo estamos estresados. Estas son algunas de las formas en las que puede notar que está estresado:

- Dificultad para pensar
- Dificultad para planificar
- Dificultad para recordar
- Latidos rápidos
- Falta de aliento
- Palmas sudorosas
- Boca seca
- Tensión muscular
- Mariposas en el estómago o malestar estomacal

Es importante escuchar al propio cuerpo para poder controlar el estrés antes de afrontar conversaciones difíciles. Puede ser útil intentar reconocer los propios sentimientos antes y durante las conversaciones con los hijos. Escuchar la respuesta de nuestro cuerpo puede ser una forma de conocer sentimientos difíciles, o al menos ofrecer algunas pistas sobre sentimientos menos accesibles. Cuando uno está estresado, puede ser útil practicar la respiración profunda, dar un paseo lento, escuchar música reconfortante o compartir los sentimientos con otro adulto de apoyo, como medio para encontrar el camino de vuelta a un estado más tranquilo. Es importante que, como padres, una parte de su atención se centre en su propio bienestar emocional, para poder cuidar de sus hijos y permanecer atentos a sus necesidades. Un niño necesita el consuelo de sus

padres o cuidadores principales, pero sus sentimientos y su bienestar emocional también son importantes. Si ha estado alguna vez en un avión, recordará que, en caso de emergencia, los adultos deben ponerse primero ellos mismos la máscara de oxígeno para poder atender a sus hijos. Cuando los padres son capaces de gestionar con éxito su propio estrés, son más capaces de escuchar y estar abiertos a las preocupaciones de sus hijos.

Los niños de distintas edades tendrán diferentes reacciones y preocupaciones

Es posible que los niños pequeños no puedan expresar con palabras sus preguntas o sentimientos. Sin embargo, el silencio y el comportamiento son formas de comunicación. Un principio básico que puede ser útil tener en cuenta al pensar y hablar de esto en familia es que la no comunicación no existe. Siempre nos estamos comunicando, ya sea con palabras, comportamiento o silencio. ¿Ha oído alguna vez la frase "el silencio es una declaración poderosa"? Incluso el hecho de no decir algo verbalmente puede ser una afirmación poderosa. En esta misma línea, los bebés, los niños y los adultos se comunican todo el tiempo. Sólo tenemos que aprender a ser sensibles al mensaje. Pero el mensaje importante aquí es que realmente puede haber un mensaje que merezca atención.

Algunos comportamientos que deben observarse en los niños pequeños

- **Aumento de la inquietud a la hora de acostarse o de la siesta:** La hora de dormir de los niños puede ser un momento en el que muchos miedos se cuelan en sus pensamientos. También pueden aparecer en forma de pesadillas. Para los niños pequeños, las pesadillas de monstruos, pérdidas y separaciones pueden ser una forma de expresar lo que no acaban de aceptar o lo que temen. Los niños pequeños, por ejemplo, pueden sentirse muy inquietos cuando tienen una pesadilla y necesitan el consuelo de uno de sus padres o de un cuidador de confianza para volver a dormirse, porque la línea que separa los sueños de la realidad es todavía un poco borrosa. ¿Recuerda lo que sintió al despertarse en medio de un mal sueño? Lo más probable es que se diera cuenta enseguida de dónde estaba y de que era un sueño, y entonces, con suerte, se volvió a quedar dormido. A los niños les cuesta, porque siguen necesitando a sus padres para consolarse y comprobar la realidad.

- **Inquietud o rabietas:** Los niños muy pequeños pueden volverse más inquietos y tener más rabietas. Puede ser su forma de decirle que están angustiados, que ellos también están nerviosos y que necesitan que les ayude a calmarse.
- **Temas de tristeza y pérdida** en dibujos y juegos de simulación.

Algunos comportamientos que deben observarse en los niños mayores, en casa y en la escuela

Los niños podrían presentar estos síntomas:

- Aislamiento;
- Distracción;
- Enfadado; o
- Tristeza.

Puede que descubra que sí lo son:

- Demostrar un bajo rendimiento escolar o parecer menos motivado en general;
- Menos sociable y con más conflictos con los compañeros;
- Negarse a ir a la escuela, con el consiguiente absentismo;
- Transmitir dolencias físicas: dolores de estómago, de cabeza, etc.; o
- Tener problemas de sueño y pesadillas.

Todos estos comportamientos son ejemplos de formas en que los niños comunican que están estresados y quizá agobiados. Cuando los padres pueden abordar el estrés de sus hijos, puede ayudarles a estar tranquilos y su comportamiento puede mejorar.

Qué buscar en los adolescentes

Los adolescentes pueden sentir la carga de unas responsabilidades cada vez mayores. Pueden sentirse que aún no están preparados o capacitados para asumir las funciones y responsabilidades parentales. A veces, cuando las personas se sienten asustadas o abrumadas, lo expresan con rabia. Puede que les resulte demasiado difícil sentirse tristes y asustados. La ira puede ayudar a las personas a sentirse fuertes y con poder. Es importante reconocer que cuando los adolescentes se enfadan, la raíz suele ser el miedo o la tristeza.

Los padres también deben buscar cambios en su hijo adolescente. ¿Hay grandes cambios en el comportamiento del adolescente en casa o en su rendimiento escolar? Estos cambios pueden ser una señal de que el adolescente está estresado y hay algo que debe abordarse.

Estrategias para mantener conversaciones con los niños sobre la deportación

El estrés por la deportación afecta a todo el mundo. Aunque su familia no se enfrente a la amenaza de la deportación, es posible que usted viva en una comunidad donde otros sí lo están. Sus hijos pueden verse afectados por lo que les ocurre a otros niños de su entorno, muchos de los cuales pueden ser sus amigos. Los niños pueden sentirse tristes por los amigos que se han ido, temer perder más amigos y temer que lo que les está ocurriendo a sus amigos también les ocurra a ellos. Es importante que usted, como padre, escuche y esté abierto a lo que siente su hijo. Es natural que a veces se sienta triste y asustado. Darles espacio para expresar sus sentimientos puede ayudarles a afrontar la situación. Ignorar o reprimir los sentimientos puede parecer útil a corto plazo, pero a largo plazo, retener los sentimientos puede provocar estallidos o comportamientos más negativos. Es importante intentar resistirse a la tendencia a reprimir los sentimientos y, en su lugar, esforzarse por encontrar una salida segura para ellos, como expresarlos con palabras.

He aquí algunos consejos para que estas conversaciones sean menos estresantes:

- **Escuche con atención.** Un principio rector de todas las conversaciones es escuchar con sensibilidad y atención las preguntas y preocupaciones de su hijo. No desestime sus preocupaciones, escúchelas.
- **Busque un entorno adecuado.** Para mantener una conversación es importante disponer de un espacio tranquilo, sin interrupciones y con tiempo suficiente, para no sentirse presionado ni apurado. Dependiendo de las edades de sus hijos, puede ser útil que estén presentes todos los miembros de la familia.
- **Prepárese.** Antes de iniciar una conversación, tenga en mente un plan para lo que ocurriría si su familia se enfrentara a la deportación. Es reconfortante para los niños sentir que sus padres tienen el control y un plan para cuidar de ellos.

- **Sea sencillo.** Si sus hijos tienen preguntas, lo mejor es responder con sencillez. Proporcione suficiente información para responder a sus inquietudes, pero no demasiada como para que se sientan abrumados. Esto puede suponer un gran esfuerzo por su parte, si se siente muy abrumado, lo cual también es razonable. También puede ser un momento difícil para usted.
- **Haga un medidor de estrés.** Para medir el estrés de la familia, puede ser útil que cada miembro elabore un medidor de estrés en el que el verde indique calma, el amarillo algo de estrés y el rojo mucho estrés. Los niños mayores quizá prefieran una escala del 1 al 10. Imagínese como el velocímetro de un coche, que va de los colores suaves y tranquilizadores a los colores fuertes o del 1 al 10. El medidor podría colgarse en la puerta de la habitación del niño o encima de la cama. Puede hacer saber a su hijo que le consolará cuando vea la señal de que está estresado. Esto puede ayudarle a usted como padre o madre a construir un puente sencillo que le mantenga conectado a la experiencia de su hijo. También puede ayudar a su hijo a avisarle cuando necesite su presencia para sentirse mejor.

Afrontar la deportación: cómo ayudar a sus hijos a sentirse seguros

Independientemente de si su plan es que sus hijos se queden en Estados Unidos o se vayan con usted a su país de origen, el objetivo es mantener vivas las relaciones. ¿Cómo podemos salvar las distancias que crea la separación física? A lo largo de nuestra vida, los seres humanos necesitamos la continuidad de las relaciones para sentirnos seguros. La deportación puede hacer añicos la cercanía física de una familia.

He aquí algunas estrategias que pueden acercarlos y ayudar a su familia a sentirse unida si usted es deportado y sus hijos permanecen en Estados Unidos:

- Los hijos mayores deben saber cuál será el plan para el cuidado de la familia si usted es deportado y ellos se quedan en EE.UU. Es importante contarles lo básico. ¿Dónde vivirán? ¿Irán al mismo colegio? ¿Cómo se pondrán en contacto con sus padres? ¿Quién cuidará de ellos? Es importante mantener una sensación de previsibilidad en momentos de gran temor y estrés. Tener un plan hace que sus hijos se sientan cuidados. Saber lo que va a pasar y contar con un plan, reduce el estrés y lo hace menos abrumador.
- Los mensajes de audio pueden ser una forma de que el niño sienta que no está solo al escuchar la voz de sus padres siempre que lo necesite. El mensaje debe ser edificante y tranquilizador. Piensa en un mensaje que sirva de consuelo cuando tu hijo o adolescente esté angustiado. Por ejemplo, los padres pueden cantar una nana a un niño pequeño, leerle un cuento, contarle un chiste o darle un mensaje inspirador a un adolescente.
- Teléfono y videoconferencia. Si es posible, es importante hablar con regularidad y frecuencia.
- Haga un álbum de fotos o un álbum de recortes de los momentos compartidos juntos.
- Anime al niño a escribir cartas, hacer dibujos o enviarle fotos a sus padres. También puede compartir, por ejemplo, un video en directo mostrando que ellos han recibido el mensaje. Esta puede ser una forma tangible para que el niño sienta que su mensaje ha llegado a sus padres al otro lado de la frontera.

- Si la economía lo permite, los hijos pueden visitar a sus padres durante las vacaciones o los veranos.

Si su hijo le acompaña a su país de origen, necesitará estrategias que le ayuden a usted y a su hijo a afrontar la enorme transición y la pérdida de la vida en Estados Unidos.

Es posible que no conozca los detalles del lugar donde va a vivir. Sin embargo, es importante que transmita a su hijo toda la información que pueda sobre su país. Sería útil transmitir incluso información general sobre su país de origen y su cultura. Dar a conocer y hacer previsible todo lo que pueda ayudará a los niños a sentirse tranquilos, seguros y protegidos.

Si sus hijos van a acompañarle, dejarán atrás su casa, su colegio, sus amigos y su país. Puede que tengan que aprender un nuevo idioma. Se avecinan grandes cambios. Su objetivo es ayudarles a gestionar el cambio y a sobrellevar las pérdidas que están sufriendo. Serán tiempos difíciles y es importante escuchar con ojos y oídos. Puede ayudarles con estrategias para mantenerse en contacto con sus amigos en Estados Unidos. Las familias que son deportadas a menudo se sienten estigmatizadas.

Las familias y los niños pueden tener dificultades para ser aceptados en su nuevo hogar por otros niños y residentes locales. Si toda la familia se marcha de Estados Unidos, las estrategias mencionadas para escuchar y mantener conversaciones le ayudarán a mantener las conexiones y afrontar juntos los retos.

Recursos de salud mental

Ayuda inmediata

Líneas directas nacionales y apoyo en caso de crisis

- Línea Nacional de Prevención del Suicidio: Llame o envíe un SMS al 988. También disponible en español.
- Alianza Nacional para la Salud Mental: Llame al 1-800-950-6264 o envíe un mensaje de texto NAMI al 741741
- Línea de texto para crisis: Envíe HOME al 741741
- Línea directa nacional LGBT: 1-888-843-4564
- Línea de vida de Trevor: 1-800-565-8860. También disponible en español.
- Trans Lifeline: 1-888-843-4564
- Línea negra BIPOC: Llame o envíe un SMS al 1-800-604-5841
- Línea nacional de ayuda contra la violencia doméstica: Llama al 1-800-799-7233 o envía LOVEIS al 22522
- Línea directa nacional sobre agresiones sexuales: 1-800-656-4673
- Línea nacional contra el maltrato infantil: Llame o envíe un SMS al 1-800-422-4453
- Localizador de personas mayores: 1-800-677-1116

Otros recursos de salud mental

- [Immigrants Rising Undocu - Herramientas para la salud mental de los inmigrantes](#)
- [United We Dream Conjunto de herramientas UndocuHealth](#)
- [Cómo lidiar con DACA y el estrés relacionado con la inmigración](#)
- [Academia Americana de Pediatría Herramientas para la salud del niño inmigrante](#)
- [Conjunto de herramientas digitales Juntos por el Bienestar](#)
- [Nuestra casa Recursos de apoyo para todos los afligidos](#)
- [Línea Nacional contra la Violencia Doméstica: Malos tratos a inmigrantes](#)

Más recursos, incluidos directorios de terapeutas de salud mental y grupos de apoyo nacionales gratuitos, disponibles en: [Recursos de salud mental para indocumentados](#)

Lista de verificación: Gestión de los aspectos psicológicos de la deportación y la custodia de los hijos

- ☐ Aprenda a reconocer los signos de estrés
- ☐ Practique estrategias para gestionar el estrés
- ☐ Sea consciente de las necesidades de los niños de diferentes grupos de edad
- ☐ Reconozca los signos de estrés en sus hijos
- ☐ Conozca estrategias para ayudar a los niños a reducir el estrés
- ☐ Escuche con sensibilidad y atención las preguntas y preocupaciones de su hijo.
- ☐ Cree un espacio seguro para las conversaciones
- ☐ Tenga una salida segura para los sentimientos
- ☐ Responda a las preguntas con sencillez
- ☐ Conozca su plan si la deportación afecta a su familia
- ☐ Comparta su plan con sus hijos
- ☐ Aprenda estrategias para mantener la conexión con sus hijos tras la deportación
- ☐ Escuchar y mantener conversaciones ayudará a su hijo a gestionar la pérdida y el cambio si sale de EE.UU. con usted