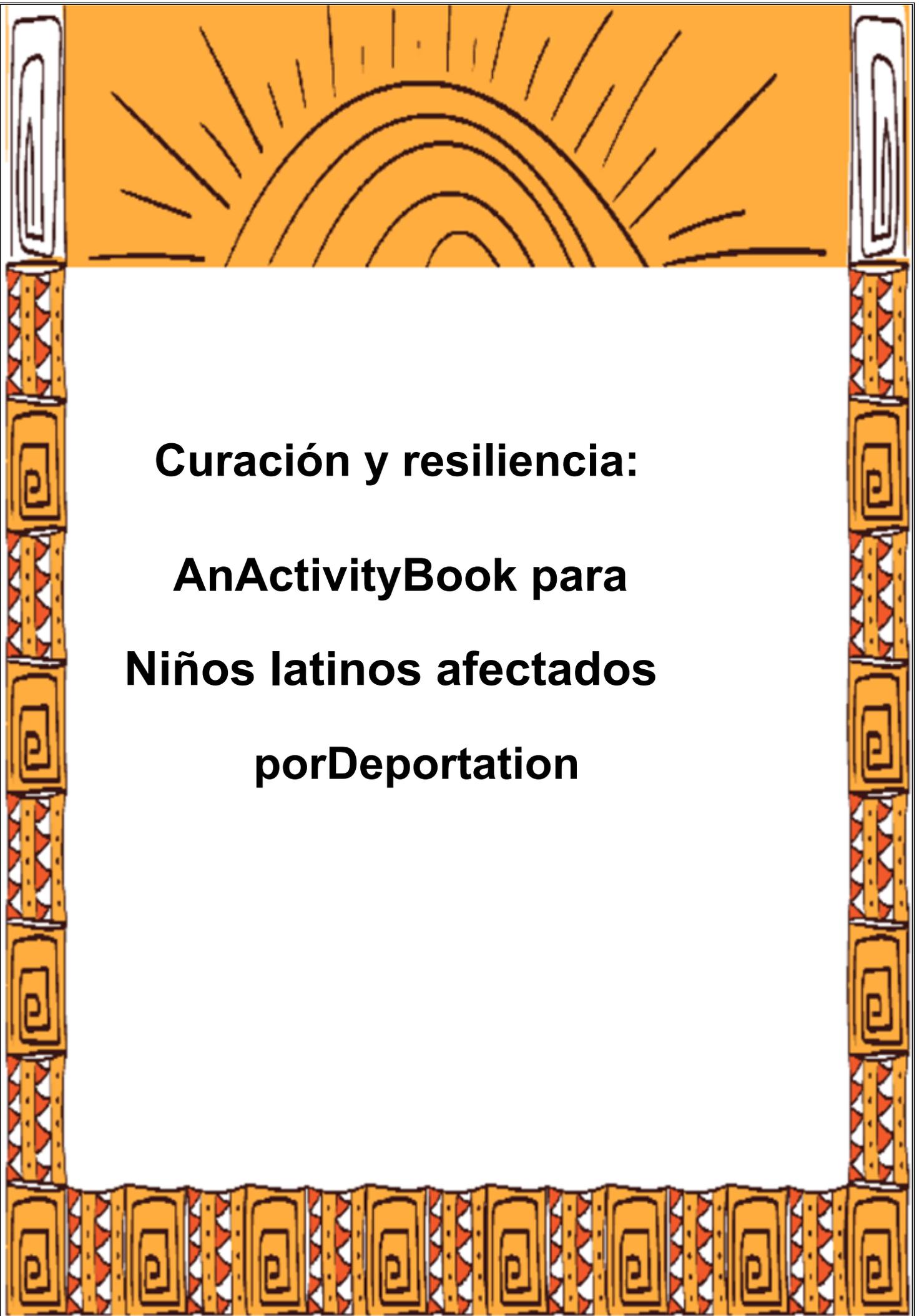


**Curación y resiliencia:
AnActivityBook para
Niños latinos afectados
porDeportation**



Este documento se creó inicialmente en abril de 2014 como parte de un proyecto de investigación de doctorado en William James College (anteriormente Massachusetts School of Professional Psychology).

Autor: Lauren Utter, Psy.D.

Traducido al español por Laura Kompel-Morrison, Psy.D.

Descargue versiones gratuitas de este libro de trabajo en español e inglés en este enlace:

<http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org/resources/guidedactivity-workbooks/>

Copyright © 24 de septiembre de 2016

Tabla de contenido

Introducción para ayudantes adultos ...	Nota para familiares adultos	4
Profesionales	Nota para salud mental	8
escuelas	Uso del Libro de actividades en las	9
Introducción para niños		10
Respirar lenta y profundamente		11
Caminando despacio		14
		15
Parte 1: Quién soy	Datos sobre mí	dieciséis
		17
Cambios en mi vida	Inmigración y los	18
Estados Unidos (EE.UU.)	¿Qué significan la deportación y	21
la detención?	El país donde nació mi adulto especial	25
Envío de una postal a miembros de la familia		27
¿Qué son los sentimientos?	Relajando	29
mi cuerpo.		30
		34
Mi familia		35
Mi mamá o alguien que es como una mamá para mí	Mi papá o	37
alguien que es como un papá para mí	Dónde vivo	38
		39
¿Qué son las preocupaciones?	Las	42
preocupaciones de Pedro sobre la deportación	La	45
deportación y mi familia	Cosas que me molestan	47
acerca de la deportación	Personas con las que puedo hablar	50
Sueños		54
		56
Ayudando a Juanita		60

Uso de mi imaginación para relajarme.	Fe religiosa	62
y comunidad	Planificación anticipada....	64
.....		sesenta y cinco
Nota para ayudar a los adultos		68
Parte 2: Mi historia sobre cómo ha sido la deportación para mi familia y para mí		
.....		69
Inmediatamente después de que se llevaron a mi familiar o tuvo que irse		
.....		73
Centros de deportación		74
Diferentes personas que me cuidan	Hermanos y	77
hermanas		79
El dinero y mi familia	La escuela y yo.	82
.....		84
Mi mejor recuerdo.		89
Tratando de cambiar la deportación.....	Maneras de ayudar	90
a las familias a no resultar lastimadas por la deportación... ..	Cambiar las leyes de	91
inmigración y deportación.	Escribir cartas a los líderes nacionales.	92
.....		94
Preguntas y respuestas sobre inmigración		
y deportación		97
Certificado especial para terminar este libro		100
Información para ayudar a niños y familias que sufren		
Detención y deportación		102

Ilustraciones a color

Siguiendo la obra de arte de Pablo Rovelo:

Niña mirando por la ventana.	43	Niño sentado en el
escritorio en el aula.....	45	Niño soñando
.....	56	
Niña mayor mirando a un niño menor mientras hace las tareas del hogar ...	79	

Introducción para ayudantes adultos

Este es un libro de actividades guiadas para niños que han experimentado o que actualmente están experimentando **amenaza** de que uno de sus padres u otros adultos que los cuidan sean deportados de los Estados Unidos. El libro de actividades es **también para niños cuyos padres o cuidadores han sido detenidos en un centro de detención o deportados de los Estados Unidos.**

Este libro es para niños de ocho a doce años, aunque los niños que son un poco mayores o menores pueden encontrar este libro útil. Es importante observar que **la segunda mitad del libro es solo para niños cuyos padres o cuidadores han sido detenidos o deportados.**

La primera sección es para todos los niños afectados por la deportación real o amenaza de deportación de sus padres o cuidadores. Hay un certificado (como un premio), para los niños que hayan completado todo el libro o solo la sección uno, al final del libro.

Empezando:

- Si usted no es el padre o el cuidador / tutor sustituto del niño, es muy importante que primero obtenga permiso de esta persona para usar este libro con un niño. También debería pensar en un lugar seguro donde este libro pueda ser



almacenados y quiénes deben tener acceso a ellos.

- Como ayudante adulto, es importante que primero lea todo el libro usted mismo, antes de compartirlo con el niño. De esta manera, sabrá qué esperar y podrá responder las preguntas que el niño pueda tener mientras usan el libro juntos.
- Comienza en **página 11** con el niño, con las instrucciones para los niños sobre cómo usar el libro.
 - o Es muy importante **no insistir en que el niño complete sección del libro que él o ella no quiere completar**. Si un niño se enoja y no quiere continuar, no está siendo desobediente. En cambio, el niño le está mostrando cómo los sentimientos que tiene son muy difíciles para él o ella. Sea paciente y cariñoso, en lugar de disciplinarlo o presionarlo para que continúe. Déle al niño la opción de continuar.
 - o Por ejemplo, podría decir: "Hemos estado realizando actividades en su reservar por [número] minutos. ¿Quieres guardarlo por hoy? Podemos volver mañana ". O "Hiciste un gran trabajo

hoy en su libro de actividades. ¿Quieres hacer una página más y guardar el resto para otro día?

o Siempre puede dejar una sección solo parcialmente completa o en blanco y volver a él en otro momento, o no.

o Esto ayuda a que el niño se sienta menos molesto o abrumado por tener que

Piense en cosas difíciles durante demasiado tiempo. También ayuda a los niños a sentirse más en control de sí mismos cuando se encuentran en un mundo aterrador.

- Los niños pueden encontrar el libro más útil y divertido de completar si pueden moverse a su propio ritmo y sentirse apoyados por ayudantes adultos.

o Incluso si el niño se salta secciones, anímelo a trabajar desde

desde el principio hacia el final del libro. Esto se debe a que algunas actividades posteriores se basan en actividades anteriores.

o Además, muchas de las actividades de las secciones posteriores pueden ser más

emocional para los niños que los presentados anteriormente. Ayuda a los niños a hablar, escribir y dibujar primero sobre temas menos emocionales.

- Este libro debe completarse poco a poco, durante 15 minutos a una hora cada vez, según el nivel de comodidad del niño.

o El libro será de gran ayuda si es flexible y se mueve a la ritmo del niño.

- Aunque este libro de actividades está diseñado para niños de ocho a doce años, los niños más pequeños de seis y siete años también pueden beneficiarse de él.

o Los niños más pequeños y los niños con dificultades de lectura pueden beneficiarse

desde colorear algunos de los dibujos, dibujar y escucharle leer partes del libro. También se beneficiarán de contarle sus respuestas y de que las escriba.

o Los niños mayores, de once años en adelante, pueden querer completar la mayor parte del libro por su cuenta. Sin embargo, todavía se beneficiarán de tener un adulto que los apoye y les demuestre que están interesados en cómo piensan y se sienten sobre lo que están haciendo en el libro. Verá la actividad "¡Hablemos!" en el libro. Esto les da a usted y al niño una forma de registrarse. Durante esta actividad, preste mucha atención a lo que el niño le dice. Puede intentar repetirle al niño lo que dijo con diferentes palabras. O puede describir cómo se podría haber sentido un niño, como "parece que le dio mucho miedo".

o Es importante que los niños de todas las edades sepan que un ayudante adulto

está interesado en conocer su experiencia con la deportación y comprender cómo afecta sus vidas.

¿Cómo ayudará a los niños colorear, dibujar y escribir cuentos?

- Puede ser más fácil para algunos niños dibujar o colorear dibujos que se relacionen con sus experiencias que hablar sobre un tema.
 - o Colorear y dibujar pueden ayudar a los niños a comenzar a hablar o escribir sobre experiencias negativas y puede ayudarles a recordar cosas importantes, buenas y difíciles de sus vidas.
- Después de experimentar un evento (s) muy estresante, algunos niños y adultos no pueden dejar de pensar en lo que sucedió. Otros intentan olvidar los malos recuerdos de su experiencia. Esto puede ser útil en los momentos del evento o trauma, pero hacerlo durante un período prolongado puede comenzar a tener un efecto negativo en el bienestar emocional, psicológico y físico de la persona.
- Después de un trauma o una experiencia muy negativa, a los niños puede resultarles difícil recordar las cosas buenas de sus vidas. Pueden concentrarse más en sus malos recuerdos. Este libro ayuda a los niños a aumentar su acceso a los buenos recuerdos, al mismo tiempo que les ayuda a comprender las experiencias negativas o traumáticas de sus vidas. Esto fortalece a los niños y les da herramientas para seguir adelante incluso en tiempos difíciles.
- Colorear, dibujar y escribir o contar historias ayudan a aumentar la sensación de control que los niños tienen sobre las cosas que suceden en sus vidas.
 - o Después de un evento terrible, como deportación, separación familiar o Al vivir con la amenaza de deportación, algunos niños pueden sentir que tienen poco o ningún control sobre este aspecto de sus vidas.
 - o Estos pensamientos, que son realistas, pueden estar vinculados a muchos sentimientos como preocupación, miedo, tristeza e ira.
 - o Permitir que los niños se expresen libremente en este libro de actividades y elegir si completan una sección y cuándo completarla puede ayudarlos a recuperar el control sobre sus propios pensamientos y sentimientos, y ayudarlos a sentirse bien consigo mismos.

Tu propia experiencia como ayudante adulto

Dependiendo de su papel en la vida del niño, al completar este libro de actividades (por ejemplo, madre, hermana mayor, tío, terapeuta o maestra), puede notar que el libro puede afectarlo de diferentes maneras. Si usted es parte de la familia del niño o un amigo cercano de la familia, también puede estar sintiendo el impacto negativo de la deportación real o amenazada en su vida. Algunas de las actividades del libro pueden traerle buenos y malos recuerdos a usted, y no solo al niño al que está ayudando.

- Es importante prestar atención a cómo las actividades le afectan a USTED.

o Si comienza a tener sentimientos muy fuertes, el niño también puede sintiendo de esa manera. Ese sería un buen momento para tomar un descanso del libro de actividades y / o practicar algunas de las actividades de relajación que se encuentran en este libro o hacer alguna otra cosa relajante juntos. Puede mostrarle al niño que está utilizando formas saludables de lidiar con pensamientos y emociones dolorosas.

o Además, puede completar su propia copia de este libro, ya que muchos de los Las actividades pueden ser útiles para personas de cualquier edad cuyas vidas se ven afectadas por la deportación o la amenaza de deportación.

- Los eventos traumáticos o muy estresantes pueden tener efectos emocionales y físicos negativos en personas de cualquier edad. Responder a una experiencia traumática o muy difícil no significa que algo esté "mal" con la persona o que sea "débil".

- Cada persona puede tener su propia forma especial de lidiar con las experiencias dolorosas, tristes o aterradoras de la vida. Sin embargo, algunas respuestas frecuentes al trauma tanto para niños como para adultos incluyen:
 - o **Mayor ansiedad**
 - o **Siempre muy alerta al peligro Problemas**
 - o **para dormir**
 - o **Pesadillas o miedos antes de irse a dormir.**
 - o **Preocupaciones y malos recuerdos que se apoderan de la propia vida Revivir**
 - o **malos acontecimientos, como si estuvieran pasando ahora No sentir nada**
 - o **emocionalmente**
 - o **Irritabilidad e ira**
 - o **Tristeza y llanto durante semanas o meses.**
 - o **Aumento de las molestias físicas (como dolores de cabeza, de estómago o mareos)**

 - o **Pensamientos de hacerse daño a uno mismo o esperar morir**

Si tiene algunas de estas respuestas u otros síntomas que le preocupan, podría ser mejor que otro adulto ayude al niño con el libro. Siempre puede volver a participar en las actividades después de haber usado el libro usted mismo o haber encontrado formas de manejar sus propias respuestas al trauma. A muchas personas les resulta muy útil hablar con un líder comunitario, un sanador religioso, un médico o un profesional de la salud mental.

IMPORTANTE: Un niño que experimenta estas respuestas puede también necesita algún tratamiento médico o de salud mental que requiera en cuenta las creencias culturales o religiosas de su familia. Si un niño está expresando pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a otros o dice que espera morir, es muy importante conseguirlo tratamiento profesional infantil de inmediato. Incluso los niños pequeños a veces se lastiman o se dejan lastimar cuando están muy tristes o preocupados.

Nota para miembros adultos de la familia

La familia es una parte importante de la cultura latina. La cultura latina se preocupa profundamente por sus niños. Puede que tenga dificultades con cuál es la mejor manera de proteger a los niños de su familia. Esto puede parecer especialmente difícil de hacer cuando los miembros de la familia corren el riesgo de ser detenidos o deportados, o si esto ya ha sucedido.

Es muy común que las familias enseñen a los niños que la deportación y la detención no son cosas de las que se deba hablar. Esto generalmente se debe al temor de que hablar de ello pueda poner a la familia en riesgo de ser identificada por las autoridades de inmigración. Si bien puede ser más seguro no hablar abiertamente sobre la deportación fuera del hogar, muchas familias también desalientan la discusión familiar al respecto. Muchas familias deciden no contarles a los niños lo que está sucediendo por temor a que se enojen demasiado o no comprendan.

Los profesionales de la salud mental han aprendido que los niños se sienten mejor cuando pueden participar en estas conversaciones. De lo contrario, los niños a medida que crecen, pueden aprender esta información de otras personas (compañeros de clase, primos mayores, etc.). Es posible que esta información no sea correcta y que no sea apropiada para la edad del niño. Cuando la información proviene de un padre o un familiar adulto, la familia tiene más control sobre lo que se le dice al niño y puede ayudarlo a comprender. Esto puede hacer que el niño se sienta menos preocupado. Los niños a menudo notan cuando hay "secretos" en el hogar, incluso si no saben de qué se tratan. Esto puede hacerlos sentir nerviosos e imaginar cosas que podrían ser más aterradoras de lo que realmente está sucediendo.

Sin embargo, es quien mejor conoce a sus hijos. Es importante considerar qué otras formas de estrés están ocurriendo en la familia o en la escuela y pensar cuándo es el momento adecuado para hablar con sus hijos sobre este tema. Depende de usted decidir cómo trabaja el niño en este libro. Por ejemplo, puede decidir que hay preguntas sobre las que prefiere que el niño hable solo con usted, en lugar de escribirlas. También puede hablar con un profesional de la salud mental para que le oriente sobre cómo usar el libro con su hijo en este momento.

Este libro de trabajo puede ayudarlo a hablar con los niños sobre la deportación y la detención en su familia. **Aquí hay algunas ideas sobre las formas en que puede presentarle este problema al niño:**

- “Tal vez has estado escuchando a los adultos de la familia hablar sobre algo llamado “deportación”. Cuando una persona tiene que volver al país donde nació, aunque no quiera, eso es deportación. Me gustaría trabajar en un libro especial contigo sobre esto que tal vez suceda en nuestra familia. Puedes dibujar y escribir lo que piensas y sientes al respecto”.

- (Si un familiar ya ha sido detenido o deportado) “Quiero hablarles sobre lo que pasó hace un par de días cuando vinieron personas que parecían policías y se llevaron a papá. Esto fue aterrador para todos nosotros. Tengo un libro especial en el que podemos trabajar juntos. Tiene muchos colores y dibujos. Puede ayudarte a entender lo que pasó con papá y ayudarte a sentirte menos nervioso o asustado.
- (Si un adulto está detenido y será deportado), en dos semanas, [inserte el nombre del miembro de la familia] tendrá que volver a [inserte el nombre del país]. No es su elección. [Nombre] te ama y quiere quedarse contigo. Se quedará aquí con [inserte los nombres de las personas que cuidarán del niño, hermanos que se quedarán, etc.]. Puedo ver que estás [inserta la palabra de sentimiento, enojado, triste, molesto] por esto. Tengo un libro especial en el que nosotros [tú y el nombre de otro adulto] podemos trabajar juntos y que puede ayudarte a entender lo que está sucediendo. Tiene muchos lugares para escribir y dibujar.

Nota para los profesionales de la salud mental

Los terapeutas y otros profesionales de la salud mental capacitados para trabajar con niños pueden usar este libro de actividades durante las sesiones de terapia individual o familiar. Puede complementar otros tratamientos por los que el niño puede venir a verlo, como ansiedad y trauma. Puede utilizar su criterio clínico para determinar cómo el niño puede aprovechar mejor este libro. También puede optar por realizar modificaciones en el libro para que se adapte mejor a la edad y el nivel de madurez del niño.

Las bases teóricas de este libro son la Terapia Reflektiva en Red, desarrollada por Gilbert Kliman, MD, terapia narrativa, y el concepto de pérdida ambigua, desarrollado por Pauline Boss, Ph.D. El libro de actividades fomenta la resiliencia de los niños y aumenta su capacidad de autorregulación a través de habilidades de manejo del estrés y reconocimiento de emociones. A lo largo del libro se enfatiza la importancia de la cohesión familiar y la comunicación saludable.

Es posible que desee evaluar si este libro fue eficaz para ayudar a un niño a mejorar su salud mental. Según su evaluación inicial del niño, puede seleccionar qué medida de detección o herramienta de evaluación mide más de cerca lo que espera lograr con el niño en tratamiento. Puede administrar la pantalla o medir al principio y al final del libro. Algunas sugerencias para evaluaciones:

- Lista de verificación de síntomas de trauma para niños (TSCC) - Briere Behavioral Assessment System for Children- 2 Dakota del Norte edición (BASC-2) Evaluador de comportamiento, emocional y social (BESS) -Kamphaus & Reynolds Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS) - Seeley
-
- Detección de trastornos relacionados con la ansiedad infantil (SCARED) - Birmaher y colegas

Uso del libro de actividades en las escuelas

Antes de utilizar este libro de actividades en una escuela con niños, es importante considerar lo siguiente:

- Este libro no debe usarse en ninguna escuela que esté obligada a proporcionar información sobre los estudiantes y sus familias a las autoridades de inmigración.
- Solo debe usarse con el permiso del padre del niño o del cuidador / tutor legal sustituto.
- Solo el personal de la escuela, como maestros y consejeros, debe usar este cuaderno de ejercicios con los niños. Esto es bajo la condición de que tengan al menos una comprensión básica de las circunstancias que enfrenta el niño. El personal debe disponer de tiempo suficiente para dedicarlo a trabajar con el niño en este libro. También debe haber un lugar seguro para guardar este libro cuando esté terminado, como un archivador con llave.
- Si una escuela reconoce que un niño se beneficiaría de este recurso pero no puede cumplir con los criterios anteriores, la escuela puede derivar al niño a un profesional de salud mental externo. Alternativamente, en la mayoría de las circunstancias, el libro se puede entregar a la familia del niño para que lo complete en casa.

Nota especial sobre los niños que están en riesgo de ser deportados (como los jóvenes inmigrantes no acompañados):

Este libro de actividades, en su forma actual, no aborda completamente las preocupaciones que pueden tener los niños que están en riesgo de ser deportados. Más bien, la atención se centra en los niños que están siendo afectados por la deportación o la detención, o la amenaza de que esto suceda dentro de su familia. Sin embargo, en determinadas circunstancias, este libro podría adaptarse para ayudar a los niños que corren el riesgo de ser deportados. Esto puede requerir la reformulación de ciertas preguntas y ayudar al niño a hablar sobre sus pensamientos y sentimientos, ya que se aplican directamente a su propia deportación. Un profesional de la salud mental que tenga experiencia trabajando con esta población puede modificar mejor el libro de actividades de manera que mantenga intacto el beneficio terapéutico.

Introducción para niños

Este es un libro de actividades especial para los niños que tienen pensamientos y sentimientos acerca de un adulto que se preocupa por ellos. Trabajar en este libro puede ayudarlo a aprender qué puede hacer con respecto a sus preocupaciones y otros sentimientos sobre la deportación y la detención (*en la página 25 encontrará la definición de estas palabras*). Los niños se sienten mejor cuando tienen más control sobre sus preocupaciones y otros sentimientos.

¿Cómo trabajo en este libro de actividades?

Trabaja en este libro con un adulto en quien confíes. Trabaje tan lento o rápido como desee. Siempre avísele a un adulto si se siente triste o molesto o si quiere tomar un descanso. ¡Está bien si no termina el libro o algunas partes del libro!

Este libro tiene muchos lugares para dibujar y escribir sobre sus pensamientos y sentimientos. Si eres un lector nuevo, puedes pedirle a un adulto que te ayude a escribir lo que dices. También puedes pedirle a un adulto que te lea parte del libro o todo el libro. Recuerde, este libro es para USTED. Es un lugar seguro y especial para que diga lo que piensa y siente. ¡No hay respuestas correctas o incorrectas!

Al principio, puede resultarle extraño o incómodo hablar de cosas como la deportación y la detención. Es importante que hable con su familia o los adultos que lo cuidan para obtener permiso para trabajar en este libro con un adulto de su confianza.

Verá esta imagen en algunas páginas del libro:



Cuando vea esta imagen, es hora de tomar un breve descanso del libro. Es tiempo de ***Respire profunda y lentamente***. Esto puede ayudar a que su cuerpo y sus sentimientos se calmen. Esto también le ayudará a pensar con más claridad. **¡Lea las instrucciones sobre cómo respirar profunda y lentamente con el adulto que lo está ayudando en la página 14 antes de comenzar el libro!** ¡Entonces sabrá qué hacer cuando vea esta imagen!

Si lo desea, en lugar de respirar lentamente, puede intentar ***camina muy despacio - tan lentamente como puedas***. Eso ayuda a su cuerpo a calmarse tanto como a respirar lentamente. Las próximas páginas le enseñan cómo respirar o caminar despacio para ayudar a que su cuerpo y sus sentimientos se calmen.

También verá esta imagen en diferentes páginas de este libro:



Cuando veas esta imagen, significa que es hora de hablar con el adulto que te está ayudando con el libro. A veces, verá un mensaje con información importante sobre lo que puede hablar. Recuerda, cuando veas esta imagen, también puedes hablar sobre lo que tengas en mente y decirle al adulto cómo te sientes.

Haga todo lo posible para responder estas preguntas:

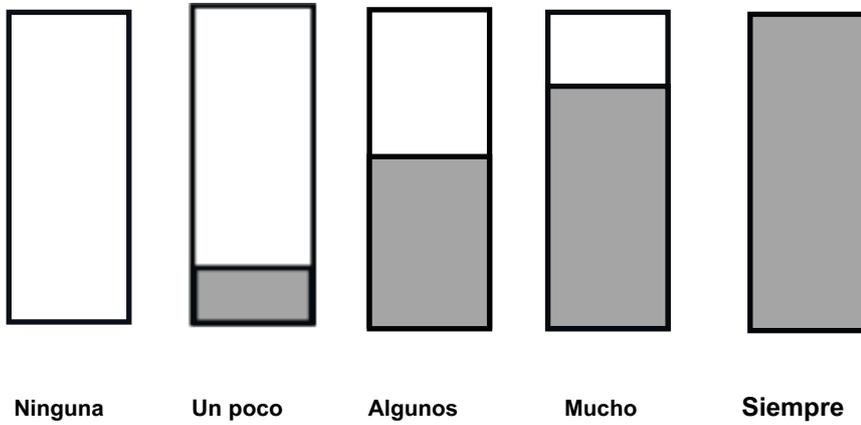
Sé mucho sobre deportación y detención:

Un círculo:



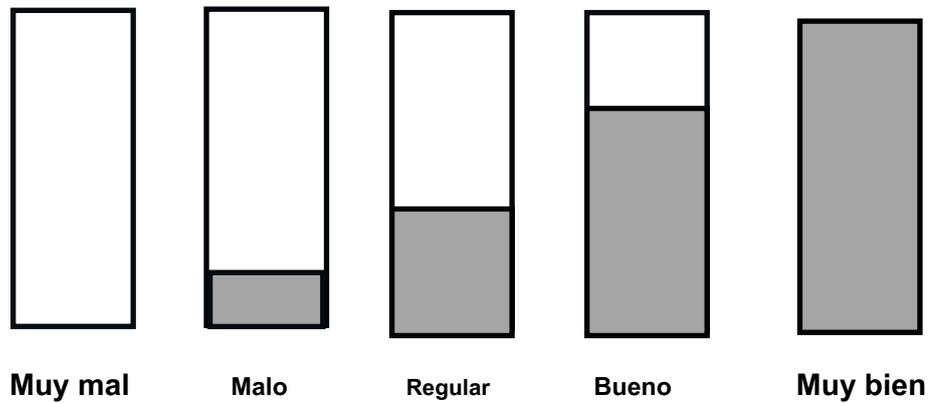
¿Cuánto tiempo se siente “nervioso”?

Un círculo:



¿Cómo te sientes contigo mismo?

Un círculo:



Respirar lenta y profundamente

Nuestros cuerpos han sido **respiración** desde el segundo que nacimos. ¡A veces incluso olvidamos que estamos respirando! Nuestra respiración cambia cuando hacemos cosas diferentes. También cambia cuando tenemos pensamientos y sentimientos diferentes. Por ejemplo, después de correr al aire libre, puede tomar respiraciones muy rápidas y profundas y sentir que su pecho sube y baja. Cuando duerme y cuando se relaja, su respiración se vuelve muy lenta.

Si está nervioso, asustado o llorando, puede que le resulte un poco difícil respirar. Puede ser una sensación aterradora. Respirar lenta y profundamente te ayuda a respirar con facilidad y a calmarte. Respirar lenta y profundamente es una excelente manera de ayudarlo a relajar su cuerpo y liberarse de preocupaciones. Cuanto más practique la respiración lenta y profundamente, más fácilmente podrá respirar de esa manera para sentirse mejor.



Siga estos 4 pasos para aprender a respirar lenta y profundamente:

- 1 Puede levantarse, sentarse o acostarse para respirar. Primero, haga un pequeño círculo con la boca y suavemente y sople lentamente el aire en su pecho. Puedes fingir que estás soplando suavemente una burbuja, ¡no dejes que explote!
- 2 A continuación, respire aire a través de su **nariz** muy lentamente hasta que sienta que su pecho está lleno de aire. Trate de no respirar aire con la boca.
- 3 Luego, sople el aire suave y lentamente con su **boca** como lo hizo en el paso uno. ¡Recuerde que es como si estuviera soplando una burbuja con cuidado!
- 4 Sigue respirando **fuera con la boca** y **respirando con la nariz** lenta y profundamente durante unos dos minutos o hasta que se sienta tranquilo y relajado. Los niños mayores pueden durar un poco más.

Caminando despacio



Caminando muy **despacio** puede ayudarlo a calmar su mente y relajar todo su cuerpo. Esto se debe a que debe pensar solo en tratar de caminar lo más lentamente posible y eso aleja las preocupaciones. Al principio, esto puede ser difícil de hacer, ¡pero con práctica puedes hacerlo!

Siga estos 4 pasos para aprender a caminar muy despacio:

- 1 Primero encuentre un lugar cómodo con espacio para caminar unos pasos en una dirección. Asegúrese de tener suficiente espacio para regresar de la misma manera.
- 2 Avanzando lo más lentamente posible, levante los dedos del pie derecho del suelo. Luego, levante lentamente el talón derecho. Coloque lentamente su pie derecho frente a usted. Toca el suelo con tu talón derecho. Luego, lleve lentamente los dedos de los pies al suelo.

(Su pie derecho debe estar delante de su pie izquierdo. ¡Puede extender los brazos a los lados para ayudar a mantener el equilibrio!)
- 3 Comience lentamente a dar otro paso levantando el talón izquierdo y luego los dedos del pie izquierdo del suelo. Luego, coloque lentamente el pie izquierdo frente al pie derecho. Hazlo de la misma manera que lo hiciste en el otro lado.
- 4 Sigue haciendo esto **muy lentamente** durante uno o dos minutos o hasta que desee parar. Los niños mayores pueden durar un poco más. ¡Trate de pensar solo en caminar lo más despacio que pueda y nada más!



Parte 1

Quién soy

Hasta ahora has aprendido a respirar lenta y profundamente y a caminar lentamente. Ahora puede comenzar a hacer algunas actividades de escritura y dibujo sobre USTED y su vida. Recuerde, no tiene que hacer ninguna actividad que no quiera hacer. No hay prisa. Si no está seguro de una respuesta, puede dejarla en blanco o puede preguntarle al adulto que lo está ayudando.

Mi primer nombre es _____.

Si tengo un apodo, es _____.



La fecha de hoy es: _____.

Hechos a cerca de mi

Tengo _____ años.

Un círculo:

Soy un chico.

Yo soy una niña.

Mi cabello es de este color _____ y mis ojos son de este color _____.

Mi color favorito es: _____.

Mi comida favorita es: _____.

En casa hablo este idioma: _____.

Escribir idioma (s)

(Si vas a la escuela) En la escuela hablo: _____.

Escribir idioma (s)

Tengo hermanos y hermanas.

número

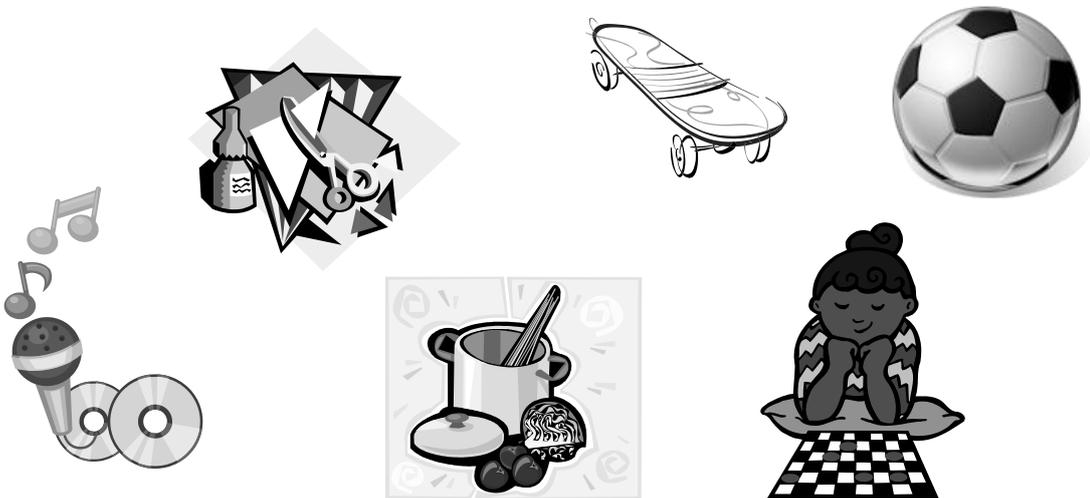
Tres cosas en las que soy bueno son:

1) _____

2) _____

3) _____

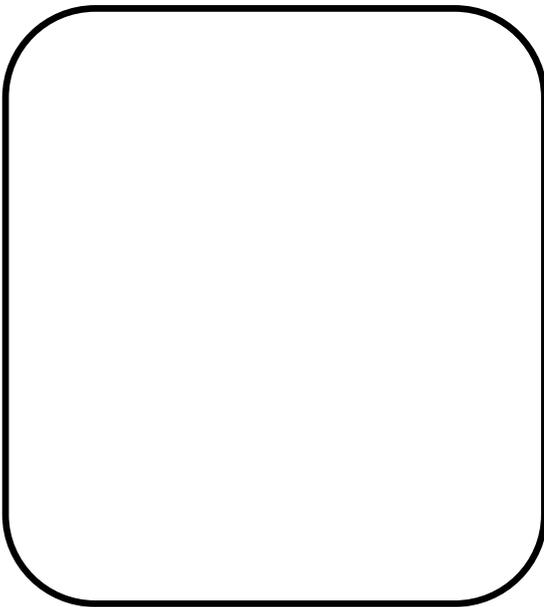
Estas son algunas de las actividades que tal vez sepa o desee aprender a realizar:



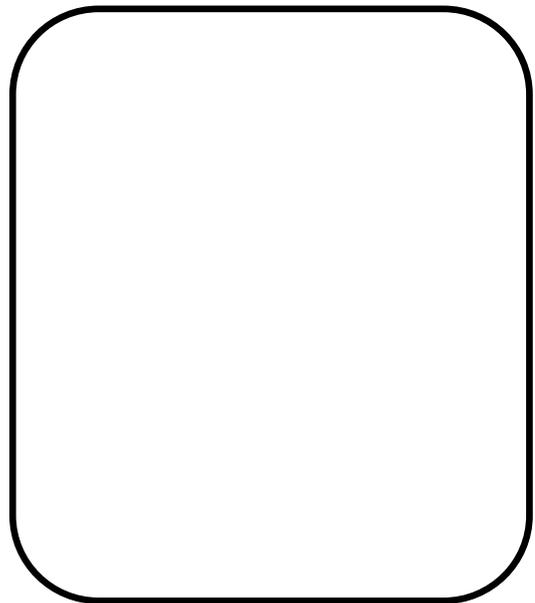
Cambios en mi vida

Las cosas en la vida siempre cambian. La forma en que se siente o la forma en que se ve cambia a medida que envejece. A veces haces cosas nuevas. Las personas que nos rodean también cambian. A veces, en las familias, algunos miembros de la familia cambian. El cambio puede suceder de formas que le gusten y que no le gusten. En las cajas, puedes hacer dibujos de ti mismo o pegar fotos:

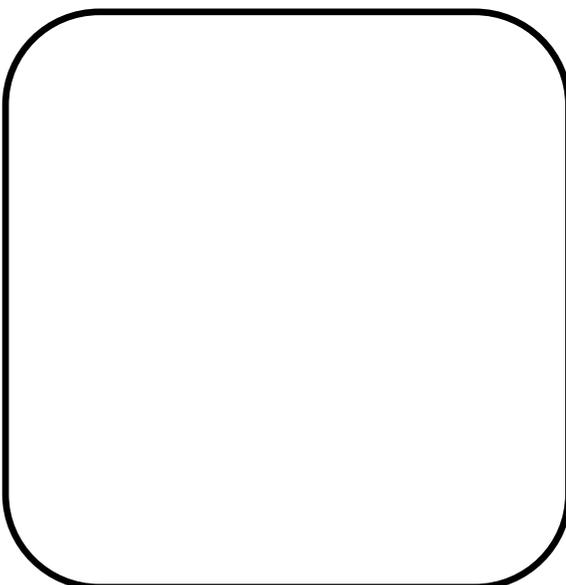
Esta es una foto mía cuando era muy pequeña



Esta es una foto mía ahora



Esta es una imagen de cómo creo que me veré cuando sea mayor



Hoy puedes hacer algunas cosas que no sabías hacer cuando eras muy pequeño. Algunos niños ahora sepa andar en bicicleta. Es posible que otros niños ahora sepan leer o colorear una imagen. Algunos niños saben cómo cuidar a la mascota de su familia o poner la mesa.



Tres cosas que puedo hacer ahora que no sabía hacer cuando era más joven son:

1) _____

2) _____

3) _____

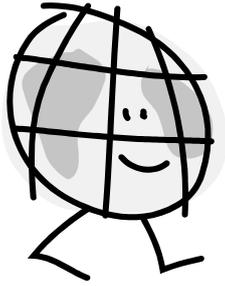
Esta es una foto mía haciendo algo en lo que soy bueno y que no podía hacer cuando era más joven.

Cuando sea mayor quiero ser un _____

(escribir trabajo)

porque _____

_____.



El cambio también ocurre cuando las personas y las familias **mudarse de un país a otro**. Este tipo de movimiento se llama *inmigración*.

A veces, uno o dos adultos de la familia *inmigrar* a un nuevo país primero y encontrar trabajo. Luego, el resto de la familia se muda más tarde. A veces, algunos miembros de la familia tienen que quedarse

atrás en el país de donde provenía la familia. Algunas familias se quedan en el nuevo país por un tiempo. Algunas familias se quedan en el nuevo país y lo convierten en su hogar para siempre.

Muchos niños tienen uno o dos padres que son *inmigrantes*.

Los inmigrantes son personas que nacieron en un país pero luego se mudaron a otro país. Algunos niños con padres inmigrantes nacieron en los EE. UU. Los llamamos niños *Ciudadanos estadounidenses*. Algunas personas que son inmigrantes se vuelven *ciudadanos naturalizados* pasando una prueba especial después de haber vivido en los Estados Unidos durante varios años.

UNA ***inmigrante documentado*** es una persona que tiene permiso del gobierno de los Estados Unidos para vivir aquí. Esta persona tiene papeles especiales de inmigración, como una tarjeta verde o el estatus de residente permanente.

Un ***inmigrante indocumentado*** a veces llamado inmigrante ilegal o no autorizado) es una persona que ha no El gobierno de los Estados Unidos le dio permiso para vivir aquí. Es posible que esta persona solo tenga documentos del país donde nació (no de los EE. UU.) O tal vez sus documentos del gobierno de los EE. UU. Sean demasiado viejos para usarlos.



Habla con el adulto que te ayude sobre lo que has aprendido hasta ahora. Recuerde, ¡también puede hablar sobre cualquier otra cosa que esté pensando y sintiendo!

Inmigración y Estados Unidos (EE. UU.)

¿Viniste a los Estados Unidos (EE. UU.) Desde otro país?

Un círculo: si No No estoy seguro.

Nací en _____ (país).

La ciudad en la que nací se llama _____. (Si no lo sé,
puedo preguntarle a mi: _____.
(madre, padre, abuela, vecina, otra persona).

(Si me mudé a los EE. UU. Desde otro país),
Me mudé aquí cuando tenía _____ años.
(escriba el número)

¿Alguien de su familia vino a los Estados Unidos (EE. UU.) Desde otro país?

Un círculo: si No No estoy seguro.



Cuando termine esta página, es hora de respirar lentamente o caminar lentamente. (Vuelva a las páginas 14 y 15 para recordar cómo hacer esto si es necesario).

Puede ser divertido usar mapas para ver dónde vive y dónde nació usted y los miembros de su familia.

Este es un mapa de los Estados Unidos de América (EE. UU.):



Si nació en los Estados Unidos, marque con un círculo el estado donde nació en este mapa. También puedes pedirle a un adulto que te ayude a encontrar el estado para que puedas rodearlo. También puedes colorearlo.

El estado donde nací se llama: _____.

Encierra en un círculo el estado donde vives ahora o pídale a un adulto que le ayude a encontrar ese estado.

El estado donde vivo ahora se llama: _____.

Si tiene familiares / parientes que viven en cualquier otro estado, también puede marcar esos estados.

Los estados donde viven mi familiar / parientes se llaman:

_____.

Tal vez haya cosas que le gusten de vivir en los EE. UU. Tal vez haya cosas que no le gusten de vivir en los EE. UU.

NOS



Esta es una lista de las cosas que me gustan y las que no me gustan de vivir en los EE. UU. Recuerde que está bien sentir dos cosas sobre lo mismo.



Cosas que me gustan de vivir en el NOS	Cosas que no me gustan de vivir en EE. UU.
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Estas son tres cosas de las que aún no estoy seguro si me gusta o no de vivir en los EE. UU.:

1. _____

2. _____

3. _____

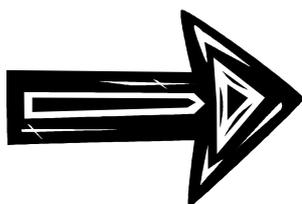
Busque en el mapa el país o los países de donde proviene su familia. Puedes pedirle a un adulto que te ayude a encontrarlo en el mapa. Encierra en un círculo o coloréalo. (A este mapa le falta la mitad norte de los EE. UU. para hacer espacio para todos los demás países).



¿Qué significan la deportación y la detención?

En este libro, verá las palabras *deportación* y *detención*. Estas pueden ser cosas difíciles de entender para niños y adultos.

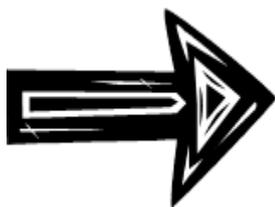
Deportación ocurre cuando una persona se ve obligada a abandonar el país en el que vive y regresar al país donde nació. Esto puede suceder cuando alguien que no nació en los EE. UU. Vive aquí sin documentos especiales llamados *papeles de inmigración*. Ambos *documentado* y *inmigrantes indocumentados* puede ser deportado.



Cuando escuche la palabra detención, podría pensar en lo que sucede cuando los niños tienen que quedarse después de la escuela porque se meten en problemas. El tipo de detención del que se habla en este libro es diferente.

Detención sucede cuando una persona que no tiene especial *papeles de inmigración* con permiso para permanecer en el Estados Unidos se ve obligado a permanecer en un centro de detención. Un centro de detención puede ser como una cárcel, porque a las personas no se les permite salir.

Cuando una persona está detenida, la persona tiene que esperar hasta que los tribunales decidan si será devuelta al país donde nació. A veces, el tribunal decide permitir que la persona permanezca en los EE. UU.



Las personas pueden ser arrestadas por muchas cosas diferentes. Las personas que son inmigrantes pueden ser arrestadas si no tienen documentos especiales de inmigración para estar en los EE. UU. Esto es diferente de las personas que son arrestadas porque

cometió un delito, como robar o herir a alguien. La mayoría de las personas que son detenidas y deportadas no son delincuentes. Muchos inmigrantes llegan a Estados Unidos sin papeles especiales. Los inmigrantes generalmente hacen esto porque quieren mejorar la vida de sus familias en los Estados Unidos. No es porque quieran violar la ley.

Debido a la deportación y la detención, puede resultar confuso para los niños saber si deben confiar en la policía. Escriba sus ideas sobre la policía en este cuadro:

Estas son dos cosas que me gustan de la policía:	Estas son dos cosas que no me gustan de la policía:
1.	1.
2.	2.

Habla con el adulto que te está ayudando sobre lo que has entendido hasta ahora sobre la deportación y la detención.

También puedes hablar con el adulto sobre estas cosas:

- Si alguien de su familia ha sido deportado (obligado a irse por el gobierno de EE. UU.) o detenido (obligado a ir a una cárcel especial para inmigrantes).
- A quién puede preguntar si no está seguro de si esto ha sucedido en su familia.
- Cualquier preocupación que tenga acerca de que esto suceda en su familia en el futuro.



El país donde nació mi adulto especial

Algunos niños que viven en Estados Unidos nacieron en un país diferente. A veces nacieron en el mismo país que sus padres. Quizás tengan recuerdos de ese país. A veces han vuelto a visitarnos. Algunos niños nunca han regresado a ese país, pero escuchan a sus familiares hablar de ello. Quizás aprenden sobre el país en la escuela o en la computadora o escuchan sobre el país en las noticias. A veces hay cosas que a la gente le gustan y no le gustan del país donde nació.

El nombre del país al que los adultos que me cuidan pueden ser enviados de regreso (o al que ya han sido enviados de regreso) se llama:

_____.



Estas son algunas de las cosas que sé sobre este país:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Esta es una imagen de lo que pienso o recuerdo de cómo se ve ese país



Cuando termine esta página, es hora de respirar lentamente o caminar lentamente. (Vuelva a las páginas 14 y 15 para recordar cómo hacer esto si es necesario).

Enviar una postal a miembros de la familia

Las personas se mantienen en contacto con miembros de la familia que viven en otros países de diferentes formas. Algunas personas hablan por teléfono. Algunas personas usan el correo para enviar cartas, postales, regalos y grabaciones de sus voces. Algunas personas usan el correo electrónico o Facebook. Algunas personas llaman y ven a miembros de la familia usando sus computadoras o sus teléfonos. Quizás usen Facetime o Skype.

Utilice este lado de la postal para escribir algo para un miembro de la familia que vive en un país diferente:



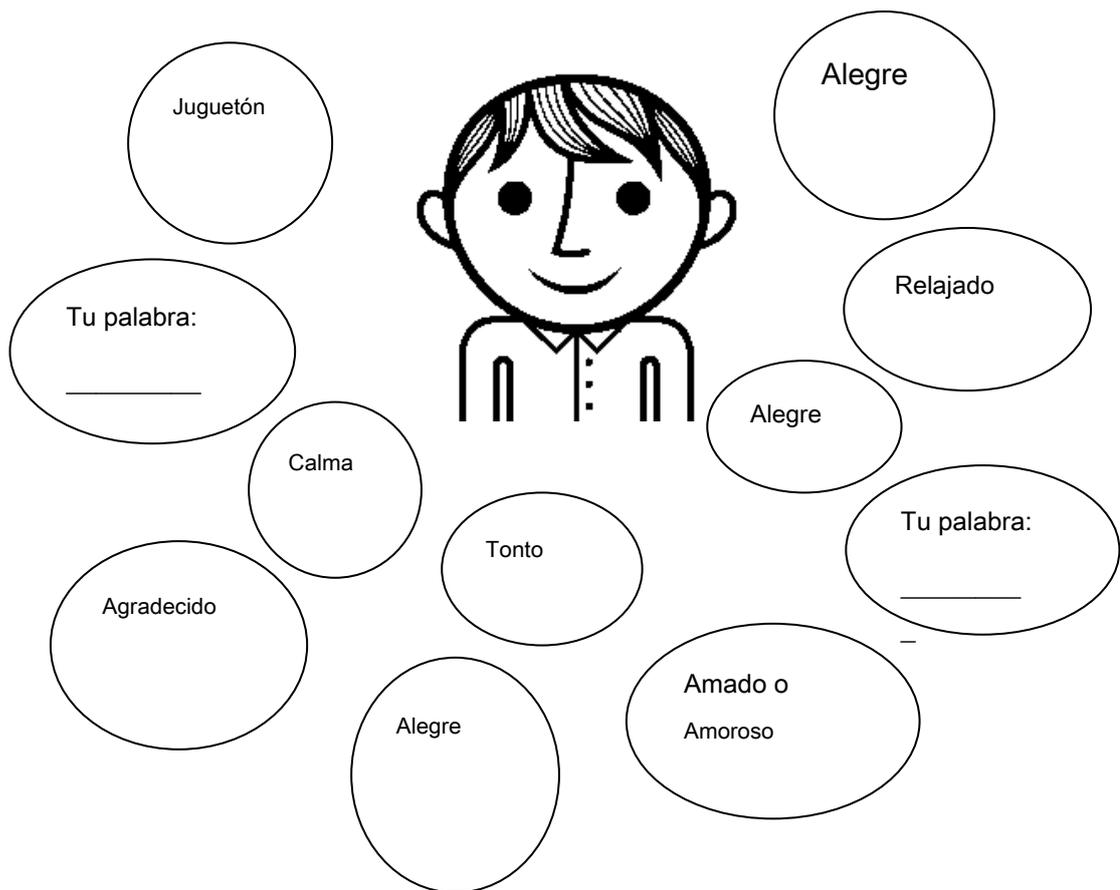
Utilice este lado de la postal para dibujar algo para un miembro de la familia que vive en un país diferente:



¿Qué son los sentimientos?

¿Alguien te ha preguntado alguna vez "cómo te sientes?" ¿Dijiste que te sentías feliz o triste?
¿Qué hay de asustado o enojado? Los sentimientos son las palabras que usamos para hablar sobre las diferentes emociones que todos tenemos dentro de nosotros.

Cuando las personas se sienten felices o emocionadas, a veces pueden parecerse al niño de esta imagen. Algunos de los buenos sentimientos que las personas pueden tener cuando se sienten así están escritos en los círculos. También puede agregar sus propias palabras y colorear las formas usando cualquier color que piense cuando vea o escuche la palabra sentimiento.



Cuando las personas se sienten tristes o molestas, a veces pueden parecerse a la niña de esta imagen. A veces la gente llora o se queda muy callada cuando se siente así.

Otros sentimientos que una persona puede tener cuando se siente así se encuentran en los cuadrados y rectángulos. Coloréalos y podrás añadir tus propias palabras.



Abajo

Podrido

Solitario

Tu propio palabra: _____

Lo siento

Tu propio palabra: _____

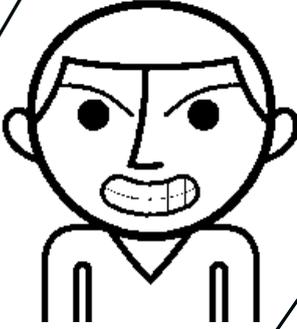
Deprimido

Sin esperanza

Desconcertado

Cuando las personas se sienten enojadas o enojadas, a veces pueden parecerse a este niño:

Otros sentimientos que una persona puede tener cuando se siente así se encuentran en las formas hexagonales. Colorea las formas y también puedes agregar tus propias palabras.



Gruñón

Frustrado

Irritado

De maniático

Tu palabra: _____

Furioso

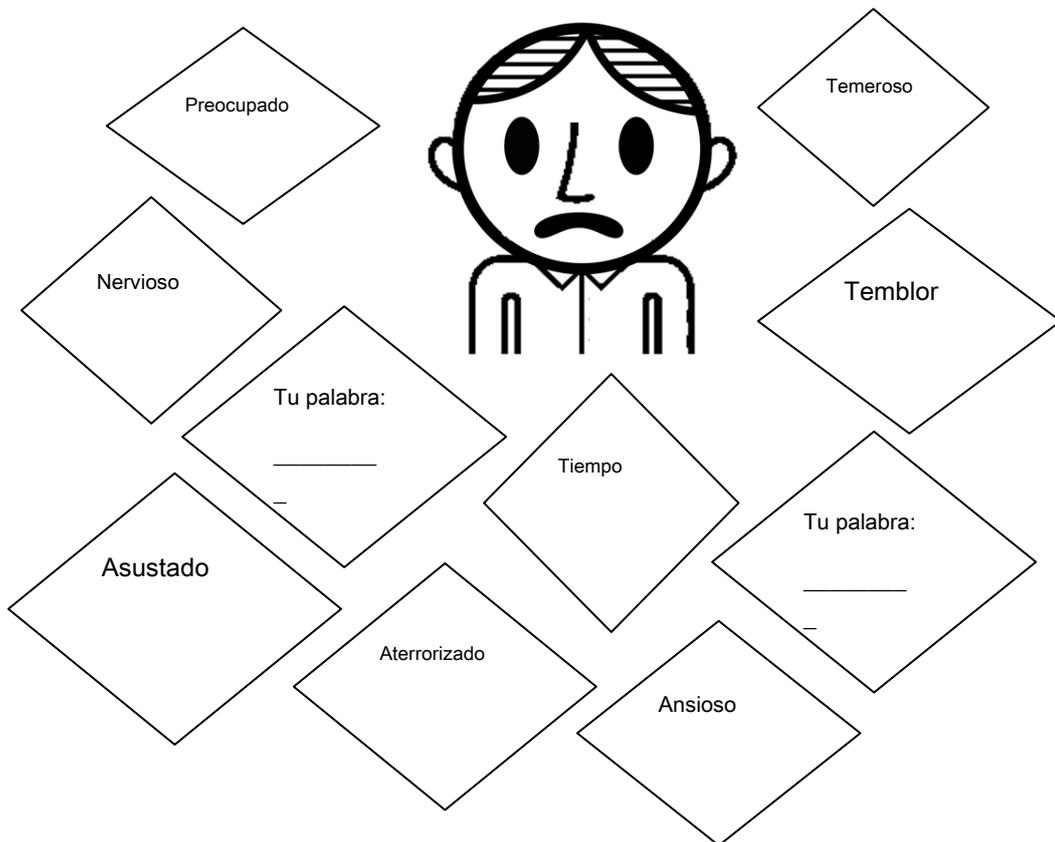
Harto

Al rojo vivo

Tu palabra: _____

Cuando las personas sienten miedo o miedo, a veces pueden verse así:

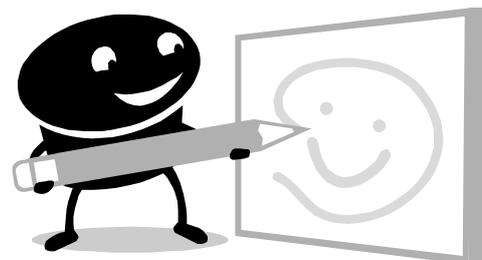
Otros sentimientos que una persona puede tener cuando se siente así son las formas de los diamantes.



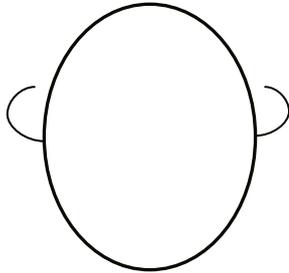
¡TODAS las personas tienen sentimientos y tú también! Nuestros sentimientos pueden cambiar. A veces no estamos seguros de por qué tenemos un sentimiento. Además, puede resultar difícil saber lo que sentimos.

Las personas pueden mostrar cómo se sienten a través de lo que dicen y hacen, pero también por la mirada que

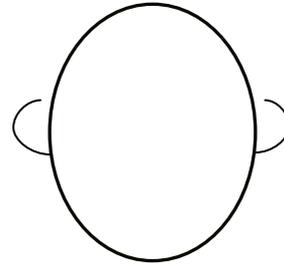
tienen en sus caras. Usamos la palabra *expresiones*, para hablar sobre los sentimientos que las personas muestran en sus rostros.



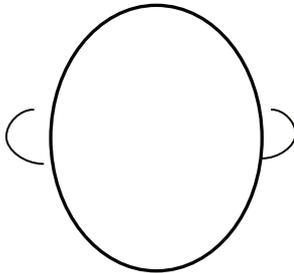
Imagina que estos círculos son caras. Dibuja cómo crees que se ve tu cara cuando tienes estos sentimientos diferentes. ¡También puede agregar cabello, joyas y cualquier otra cosa que desee!



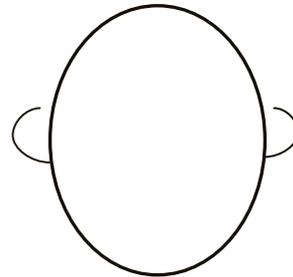
FELIZ



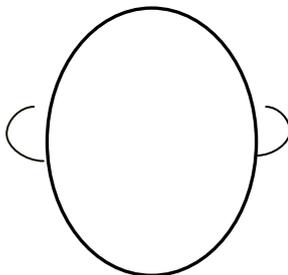
SORPRENDIDO



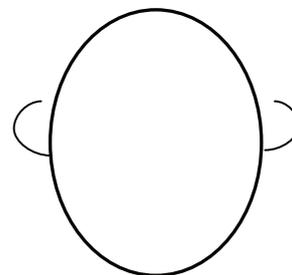
ENOJADO



TRISTE



ASUSTADO

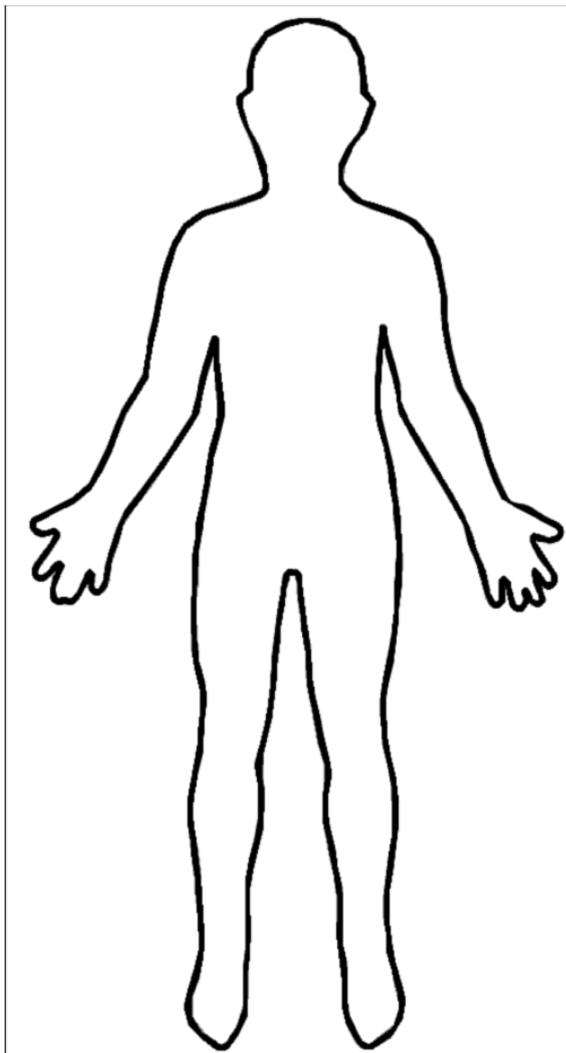


ABURRIDO

Los sentimientos no solo están en nuestras mentes. Los sentimientos también están en nuestro cuerpo. A veces, las personas pueden tener dolor de estómago o de cabeza si se sienten asustadas, molestas o enojadas. A veces, las personas pueden sentir que sus cuerpos tiemblan o se marean. Algunas personas pueden sentir que les cuesta respirar. A veces pueden sentir que no pueden sentir nada en absoluto. Cuando las personas se sienten enojadas, a veces pueden tener ganas de gritar por dentro. O pueden sentir ganas de patear o golpear a alguien o algo. Algunas personas lloran cuando están muy enojadas.

Relajando mi cuerpo

Ya ha aprendido a respirar profunda y lentamente y a caminar lentamente. Aquí puede aprender otra forma de hacer que su cuerpo y su mente se sientan tranquilos y relajados. Puede hacer esto relajando diferentes músculos de su cuerpo. Puedes colorear la figura con un color calmante.



Empiece por la cara: arrugue la nariz y cierre los ojos

firmemente durante 3 segundos.

Entonces déjalo ir.

Levante los hombros hacia el cuello y manténgalos apretados durante 3 segundos. Entonces déjalo ir.

Aprieta los puños. Apriete fuerte durante 3 segundos y luego suéltelo.

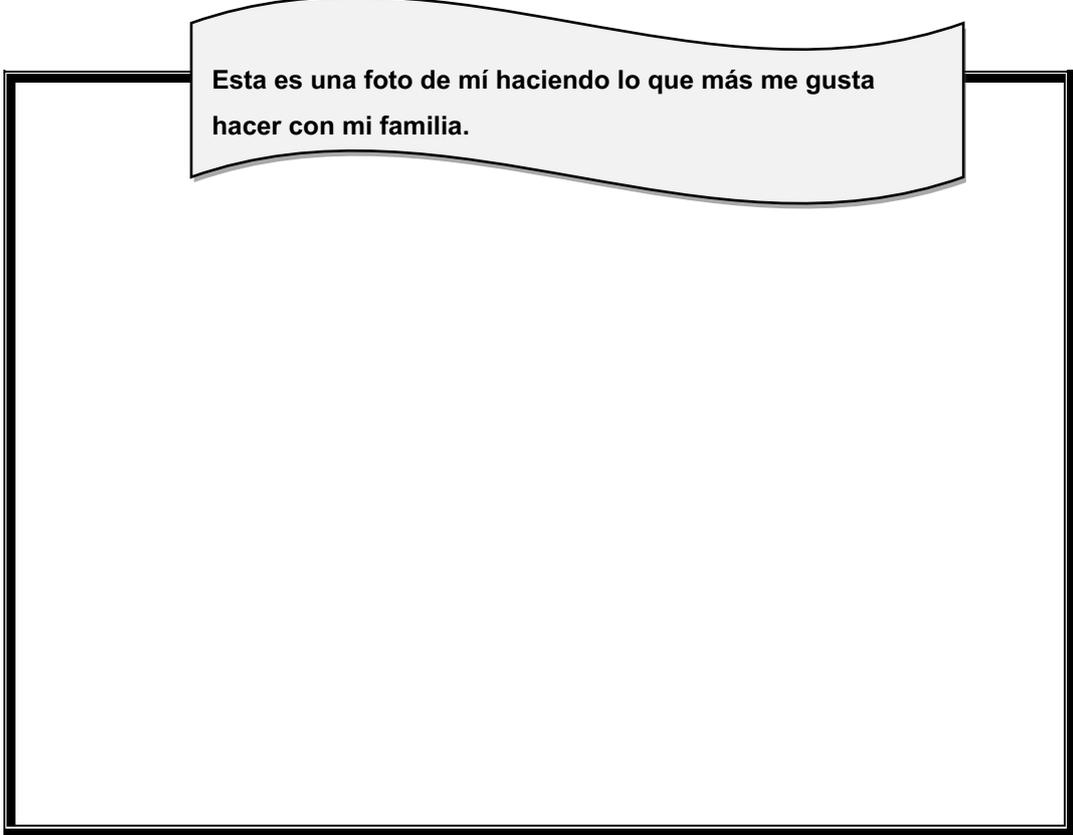
Apriete los músculos de las piernas durante 3 segundos. Entonces déjalo ir. Aprieta los dedos de los pies juntos durante 3 segundos. Entonces déjalo ir.

Finalmente, agita todo tu cuerpo durante 5 segundos!

MI FAMILIA

Esto es lo que la palabra familia significa para mí:

La familia puede significar diferentes cosas para diferentes personas. Para algunos niños, familia significa dos padres, hermanos y hermanas o abuelos. Para otros niños, es uno de los padres o padres y padrastros y muchos otros niños. Tal vez la familia sea gente importante en su vida, como un amigo cercano de la familia, una mamá, un papá adoptivo o un padrino. A veces, las personas tienen familiares que viven lejos. Quizás nunca los hayan conocido. Pero todos sienten algo por su familia.

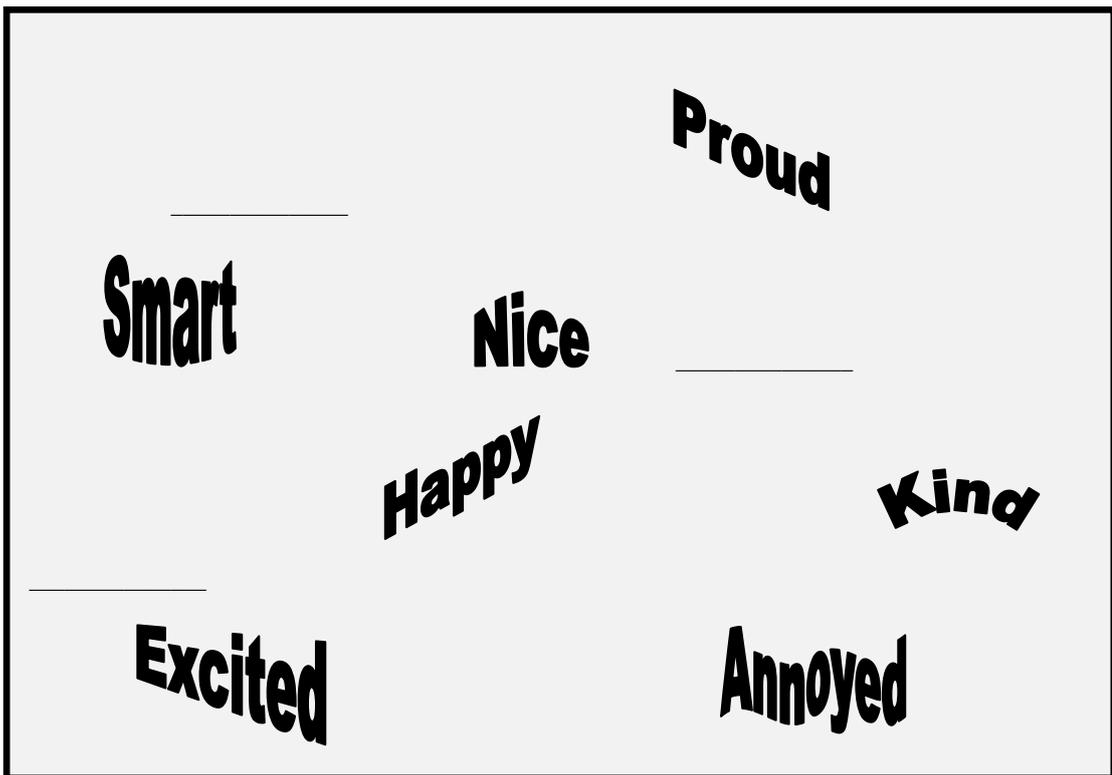


Esta es una foto de mí haciendo lo que más me gusta hacer con mi familia.

Esto es lo que recuerdo de una ocasión en que ayudé o hice algo bueno por otra persona. Esa persona podría ser un hermano o hermana menor, o un familiar o amigo adulto.

¿Cómo te sentiste después de ayudar a otra persona o hacer algo bueno por ella?

Encierre en un círculo cualquiera de los sentimientos que sintió. Puede agregar sus propias palabras de sentimiento en los espacios abiertos o en las líneas:



Cuando termine esta página, es hora de respirar lentamente o caminar lentamente. (Volver a

De 14 y 15 años para recordar_m_b_e_r_h_o_w_t_o_d_o_t_his si

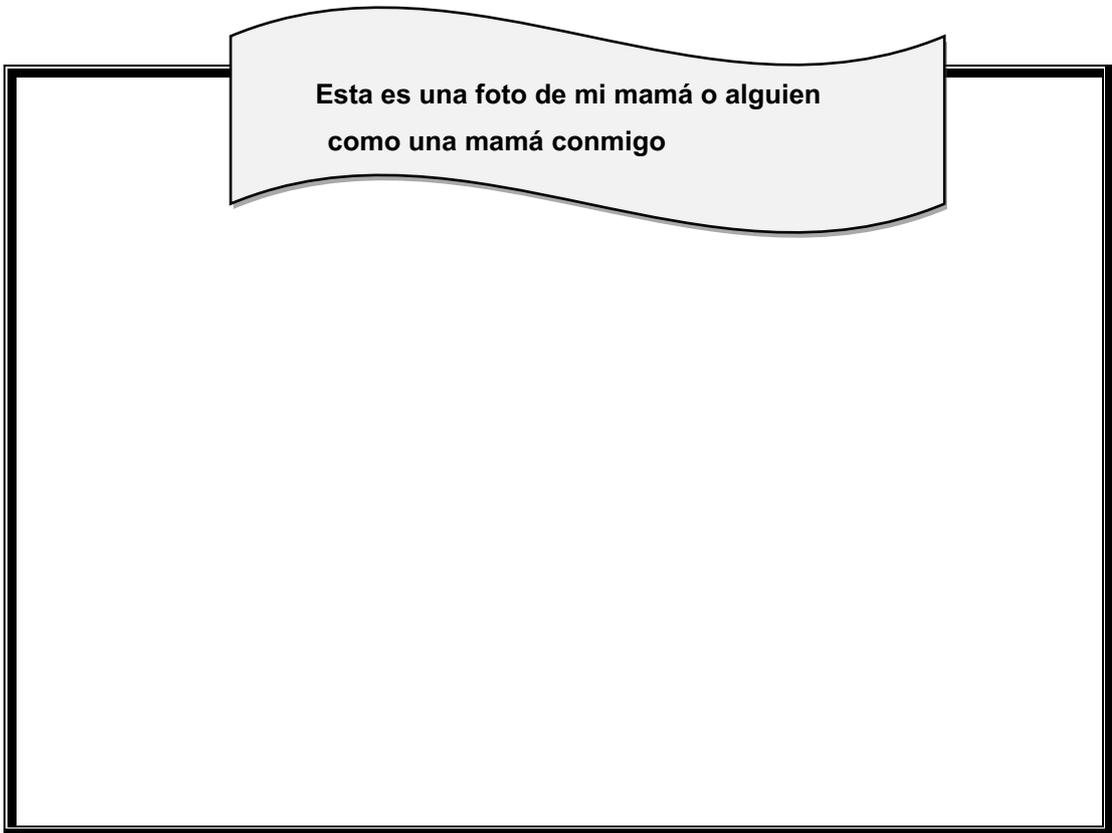
necesitas.)

Enojado

Especial

Mi mamá o alguien que es como una mamá para mí

Si tienes una mamá, puedes escribir y dibujar sobre ella. Si no tienes una mamá, puedes escribir y dibujar sobre otra persona que sea como una mamá para ti.



Esta es una foto de mi mamá o alguien como una mamá conmigo

Una cosa que me encanta de mi mamá o de la persona que es como una mamá para mí es: _____

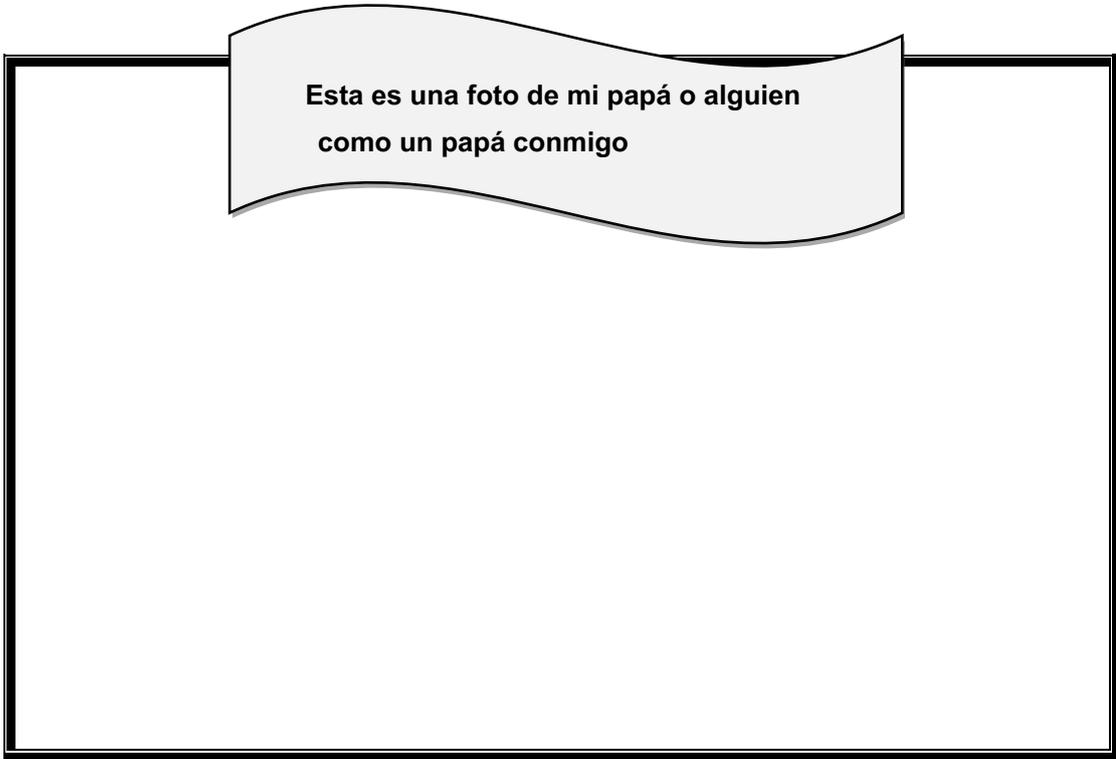
_____.

Un deseo que tengo para esta persona es:

_____.

Mi papá o alguien que es como un papá para mí

Si tienes un papá, puedes escribir y dibujar sobre él. Si no tienes un papá, puedes escribir y dibujar sobre otra persona que sea como un papá para ti.



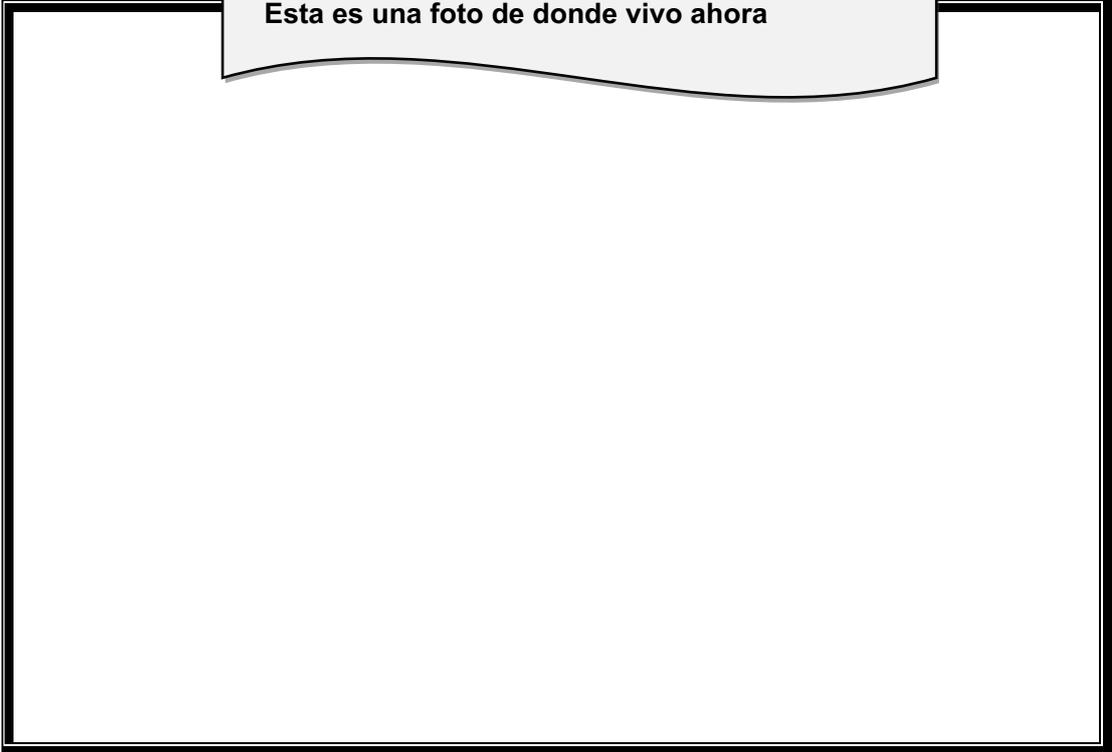
Esta es una foto de mi papá o alguien como un papá conmigo

Una cosa que me encanta de mi papá o de la persona que es como un papá para mí es:

Un deseo que tengo para esta persona es:

Donde yo vivo

Esta es una foto de donde vivo ahora



Este es mi primer recuerdo del lugar donde viví cuando era muy pequeño:

Las familias a veces se mudan a un nuevo hogar. Algunas familias se mudan muchas veces. Las familias pueden mudarse a un vecindario, estado o país diferente.

Vivo o he vivido en tantas casas:

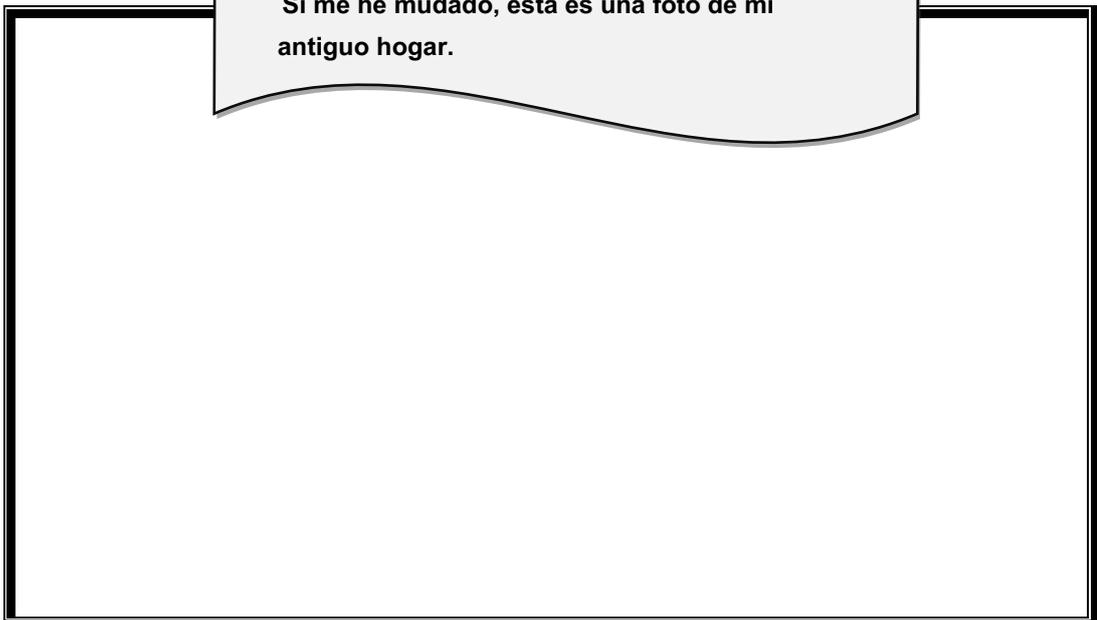
(Encierre en un círculo el número o escriba su propio número) 1

2 3 4 5 6 7 8 ____

Esto es lo mejor de dónde vivo ahora y por qué creo que sí:

Esto es lo peor de dónde vivo ahora y por qué creo que sí:

Si me he mudado, esta es una foto de mi antiguo hogar.





Quizás alguien solía vivir contigo, pero ya no vive contigo. Habla con el adulto que te está ayudando sobre por qué crees que esa persona ya no vive contigo.

(Si una o más personas ya no viven con usted), marque con un círculo todos los sentimientos que tiene debido a esto en el cuadro a continuación:

También encierre en un círculo todas las cosas que han cambiado porque ya no vive con ellas. Puedes escribir tus propias palabras en los espacios vacíos o pedirle a un adulto que escriba las palabras que dices:

Temeroso	Indefenso	Mareado
Nervioso	Feliz	(Escriba aquí su palabra) _____
Enojado	(Escribe tu palabra aquí) _____	Menos nervioso
Es más fácil conciliar el sueño	Mi cuerpo se siente tembloroso	Dolor de cabeza
Preocupado	Aliviado	(Escriba aquí su palabra) _____
Triste	Esperanzado	No siento cualquier cosa
Quiero que sea diferente	(Escribe tu palabra aquí) _____	Solitario
Dolor de estómago	No tan asustado	Confuso

¿Qué son las preocupaciones?

Todas las personas tienen pensamientos e ideas. Las preocupaciones son pensamientos o ideas sobre algo malo que puede molestarlos cuando siguen viniendo a nuestra mente. Las preocupaciones pueden hacernos sentir nerviosos o tristes, especialmente si las seguimos teniendo día tras día. A veces, las preocupaciones pueden hacernos tener sentimientos en nuestro cuerpo que no nos agradan.

¡Pero buenas noticias! Este libro puede ayudarlo con algunas de las preocupaciones. Quizás tengas preocupaciones en tu mente durante una pequeña parte del día. O tal vez tengas preocupaciones la mayor parte del día. Este libro puede ayudarlo a aprender qué puede hacer con las preocupaciones. ¡Los niños se sienten mejor cuando tienen más control sobre sus preocupaciones!

A veces, a las familias les preocupa que se separen entre sí debido a la deportación. Quizás esta preocupación te moleste a ti, a tu hermano o hermana o a tus padres. Tal vez a un amigo de la escuela le moleste esta preocupación. Los adultos también pueden preocuparse por estar lejos de sus familias.

Esto es lo que recuerdo de un momento en que escuché o vi algo que me hizo pensar que los adultos de mi familia estaban preocupados por la deportación:

Encierre en un círculo cualquiera de los sentimientos que tuvo cuando notó que los adultos de su familia estaban preocupados por la deportación. Puede escribir sus propias palabras en los espacios vacíos.

Temor	Indefenso	Mareado
Nerviosismo	Tristeza	(Escriba aquí su palabra) _____
(escribe tu palabra aquí) _____	Frustrado	No estoy seguro de lo que estaba sintiendo
Dolor de estómago	Tembloroso en mi cuerpo	Dolor de cabeza
Lloroso	Asustado	(Escriba aquí su palabra) _____
Preocupado	(Escriba aquí su palabra) Loco _____	

Puede resultar molesto ver u oír a los adultos de su familia preocupados por la deportación.

Puedes colorear la imagen de la niña mirando por la ventana:



Esto es en lo que creo que está pensando la chica de la imagen:

Estas son dos cosas que la niña de la imagen espera que sucedan:

- 1) _____
- 2) _____

Cuando estoy en la escuela o cuando los adultos que me cuidan están en el trabajo, a veces tengo estas preocupaciones:

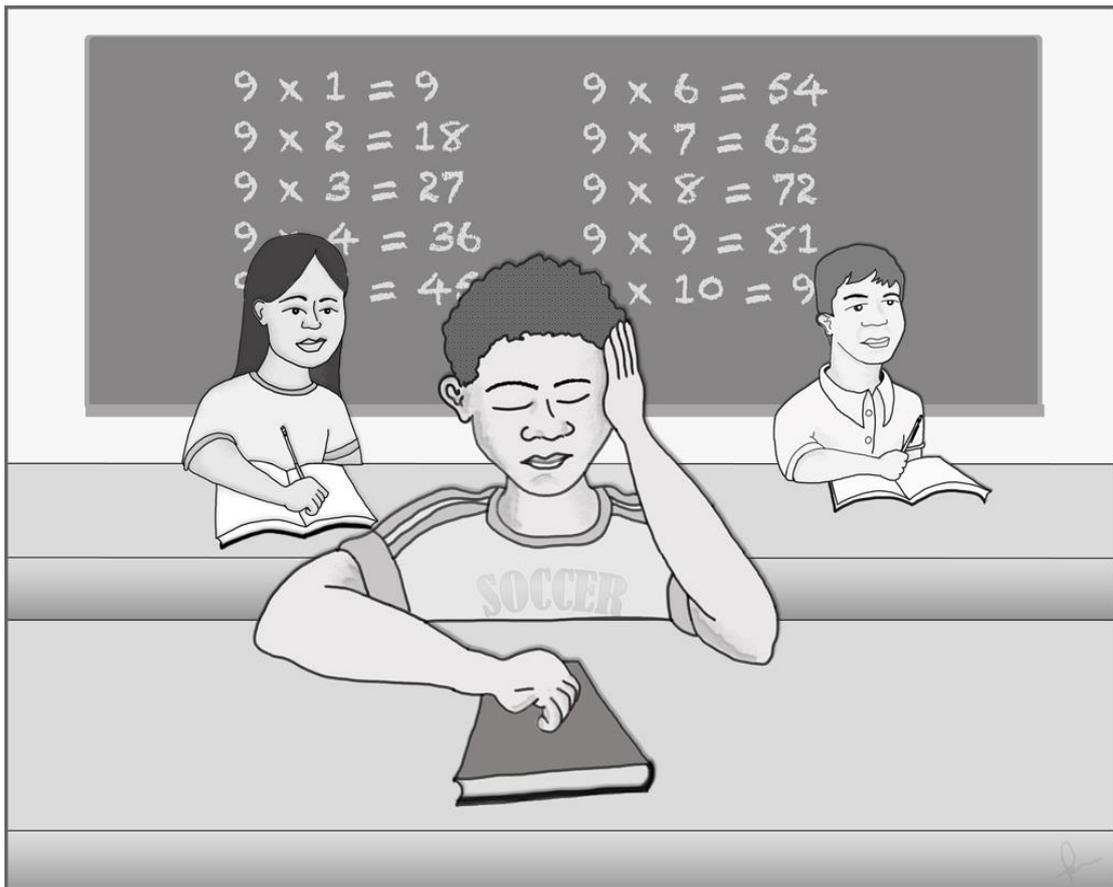


Después de terminar esta página, es hora de respirar lentamente o caminar lentamente. (Vuelva a las páginas 14 y 15 para recordar cómo hacer esto si es necesario).

Las preocupaciones de Pedro sobre la deportación

El niño sentado en la primera fila del aula es Pedro. Tiene grandes preocupaciones sobre la deportación. Hace dos semanas, escuchó a su mamá y papá hablando entre ellos. Dijeron que tal vez su papá sea deportado de regreso a El Salvador. Desde entonces, Pedro se ha sentido nervioso. También ha tenido problemas para dormir y prestar atención en la escuela. Sus padres no saben que los escuchó hablar de esto.

Puedes colorear la imagen de Pedro y los demás alumnos:



Colorea o subraya cualquiera de las palabras de sentimiento en los círculos que crees que Pedro puede estar sintiendo.

Puede escribir sus propias palabras de sentimiento en los círculos vacíos.

A collection of circles containing various emotion words and blank spaces for writing. The words are: Triste, Enojado, Frustrado, Asustado, aburrido, Feliz, Preocupado, Nervioso, and "No estoy seguro lo que él es sensación". There are two larger circles with the instruction "(Escribir en tu propio palabra)" and a blank line for writing.

Creo que en la foto, Pedro está pensando:

Estas son tres cosas que creo que Pedro puede intentar hacer para sentirse mejor:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Deportación y mi familia

No todos los niños que tienen preocupaciones sobre la deportación sienten lo mismo que Pedro. Diferentes personas pueden tener diferentes pensamientos y sentimientos sobre lo mismo. ¡A veces esto incluso le sucede a personas de la misma familia!

- Por ejemplo, algunos miembros de la familia pueden estar muy tristes o enojados por la deportación. Otros miembros de la familia tal vez hablen sobre cómo las diferentes partes de su cuerpo no se sienten bien.

los formas en que los miembros de la familia *show* cómo se sienten también son **lata** diferentes.

- Quizás algunos miembros de la familia griten o lloren.
- Otros pueden parecer que tienen mucha energía o pasan más tiempo solos.
- Quizás beben demasiado alcohol o consumen drogas. (Estos no son buenos para su salud).
- A veces, los miembros de la familia no muestran que están tristes o enojados por la deportación, incluso si se sienten así en secreto.

Poner una marca de verificación junto a cualquiera de los frases que son verdaderas para usted y su familia:



___ **Nadie en mi familia cree que alguien de nuestra la familia será deportada.**

___ **Algunas o todas las personas de mi familia están preocupadas porque yo o uno de los miembros de mi familia será deportado.**

___ **Las autoridades de inmigración o un juez le dijeron a alguien en mi familia que tendrá que irse. (Pase a la página 69 para una definición de autoridades de inmigración).**

___ **Alguien de mi familia ya fue deportado.**

___ **Nadie en mi familia ha sido deportado, pero alguien ha sido detenido.**

Escriba cómo se siente.

Estoy sintiendo _____
(escribe palabra de sentimiento)

Me siento de esta manera:

Un círculo:



Some of the
time



Most of the
time



All of the time

(Si tiene sentimientos negativos e infelices): Estas son dos cosas que podría hacer que me ayudarían a sentirme mejor:

1) _____

2) _____

Estas son dos cosas que creo que ayudarían a las otras personas de mi familia a sentirse mejor:

1) _____

2) _____



Puedes hablar con el adulto que te ayude sobre:

- **Las cosas que marcó en la página 47.**
- **Maneras en que los miembros de la familia podrían estar actuando de manera diferente debido a deportación.**
- **Cómo te sientes.**
- **¿Con quién más puede hablar sobre las preocupaciones de que un adulto que se preocupa por usted sea deportado? Además, ¿con quién puede hablar si ya ha sucedido.**

Esta es una foto mía hablando con alguien en quien confío sobre mis preocupaciones y miedos sobre la deportación.

¿Conoce a algún niño cuyos padres u otros adultos importantes para ellos hayan tenido que dejar a su familia debido a la deportación?

Un círculo: si No No estoy seguro.

Esta es una foto de un niño ayudado por un adulto cariñoso después de que la persona que lo cuidó fue deportada

Cosas que me molestan de la deportación

Algunos niños han aprendido que dar un nombre especial a las cosas que les molestan puede ayudarles a sentirse más tranquilos. Eso puede ayudarlos a tener más control sobre los sentimientos que pueden ser difíciles de manejar. A algunos niños les molestan más las preocupaciones sobre la deportación de un padre u otro familiar. Las preocupaciones a veces pueden hacer que los niños tengan dolores de estómago o de cabeza. Algunos niños descubren que se enojan con más frecuencia o tienen problemas para prestar atención en la escuela debido a la deportación.

A veces ayuda inventar un nombre para algo que te molesta. Hacer eso puede quitarle algo de poder sobre sus sentimientos. Puede convertirlo en un nombre aterrador o en un nombre tonto, lo que quiera.

Voy a llamar lo que más me molesta de la deportación

_____ porque _____

_____.

**Esta es una foto de lo que más me molesta
cuando pienso en la deportación**

Cuando me preocupo por la deportación de alguien que amo **GRANDE**, esto es lo que me pasa:

Las preocupaciones que los niños pueden tener sobre la deportación pueden sentirse

muy poco algunos días y realmente **GRANDE** en otros días. Tal vez se sienta grande la mayor parte del tiempo. Incluso cuando a los niños les molesta algo, a veces pueden evitar que se interponga en el camino de hacer lo que es divertido y seguro.

Algunos niños que tienen preocupaciones les dicen a las preocupaciones que ya no los escucharán. Otros niños dicen las preocupaciones: "¡NO ERES MI JEFE!" Algunos niños pueden ser más astutos o engañar a sus preocupaciones.

¡Ahora practique decirle a su preocupación que se vaya! Listo? A la cuenta de tres, ¡pruébalo! 1, 2, 3...

Esta es la historia de Cristina sobre cómo descubrió cómo evitar que las preocupaciones se interpusieran en su vida:

A Cristina le gustaba mucho jugar al fútbol después de la escuela. Pero, cuando su mamá le dijo que podría ser deportada, Cristina dejó de ir a sus partidos de fútbol. En cambio, se fue directamente a casa después de la escuela, porque le preocupaba mucho que le quitaran a su madre.

Un día, Cristina decidió que no iba a dejar que las preocupaciones le impidieran ir a su partido de fútbol. Se dijo una y otra vez que se sentiría mejor si hacía algo que hiciera que su mente y su cuerpo se sintieran bien. Para Cristina, esto era jugar al fútbol. Ese día ella jugó y se sintió mejor que

lo había hecho en muchas semanas. ¡Incluso marcó dos goles para su equipo! Más tarde esa noche en casa, la mamá de Cristina le dijo que estaba feliz de que se estaba divirtiendo nuevamente.



Esta es mi historia sobre un tiempo que no dejé _____
(la palabra para lo que me molesta)
impida que haga lo que era importante o bueno para mí. Así es como hice eso:

Esta es una foto mía NO dejando _____
(mi palabra por lo que me molesta)
evita que haga lo que me gusta hacer



Tal vez alguien en tu vida sepa que todavía puedes hacer cosas buenas, incluso cuando te preocupes por la deportación. Puede escribir quién es esta persona o decirle al adulto que lo está ayudando:

(Por ejemplo, mi mamá, tío, maestro, entrenador)

Aquí hay tres cosas que puedo hacer incluso cuando _____
 (tu palabra por lo que te molesta)

intenta evitar que haga cosas buenas:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Cada niño tiene una forma especial de pensar y sentir sobre sus preocupaciones u otras cosas que le molestan. Estas cosas pueden hacer que algunos niños sientan malestar o dolor en el cuerpo. Aprender a relajarse puede ayudar a que el cuerpo de los niños se sienta mejor.

Otros niños también tienen preocupaciones y otras cosas que les molestan como las que escribiste. Compartieron sus ideas sobre cómo evitar que estas cosas los molesten o cómo reducir esas preocupaciones. Puede marcar las ideas que le gusten y agregar sus propias ideas en los cuadros vacíos:

Hablar con un adulto	Acaricia un animal	Ir a la iglesia o hablar con un sacerdote, ministro o sanador
Únete a un club o grupo de la iglesia	Habla con un consejero escolar	Hacer ejercicio o jugar Deportes
Montar en bicicleta	Respira muy despacio	Anote las preocupaciones y ponerlos en caja
Acurrucarse con un mascota favorita o Peluche	Hablar con un mejor amigo	Hablar con un maestro
Hablar con un entrenador	Sal a caminar en un lugar seguro	Abrazar a alguien que amo
Camina muy despacio	Hablar / visitar a vecinos Hacer un proyecto de arte o amigos	
Escribir en un diario	Hablar con la enfermera de la escuela	Ayudar a otros niños
Orar	Lee un libro	Danza
Jugar con un amigo	Comienza una colección de cosas divertidas para cantar una canción	
_____ (tu buena idea)	_____ (tu buena idea)	_____ (tu buena idea)

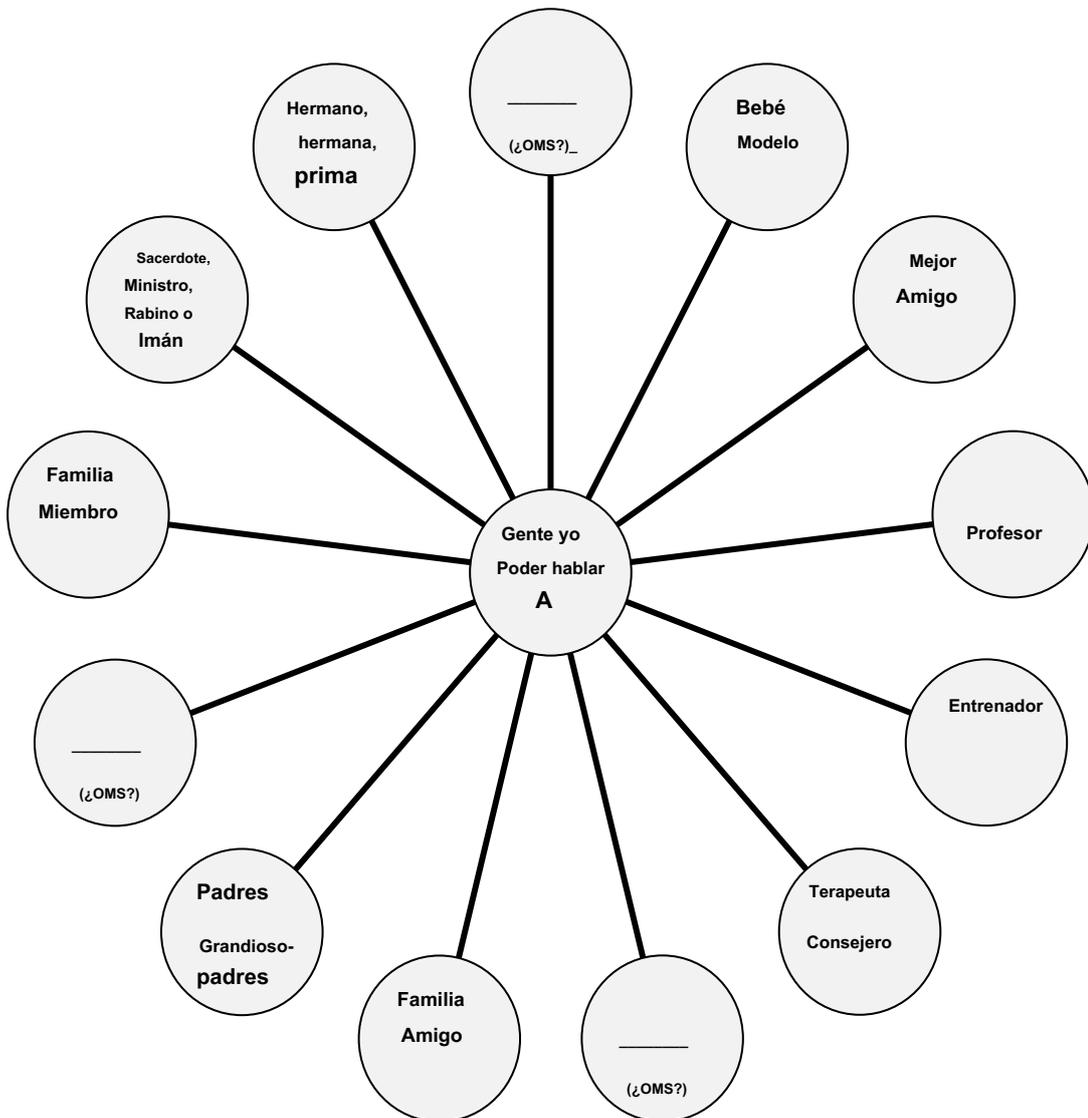
Personas con las que puedo hablar

Cuando algo le molesta, ¿suele decírselo a alguien?

Un círculo: si No A veces

Incluso si se siente solo con sus preocupaciones u otras cosas que le preocupan, probablemente conozca al menos a una persona que pueda ayudarlo a sentirse mejor.

Ponga un gran círculo alrededor de las personas en las que pueda confiar sus sentimientos cuando algo le moleste. Puede usar los círculos vacíos para agregar los nombres de más personas:



Así es como otras personas pueden saber cuándo me molestan las preocupaciones o los problemas:

Estas son cuatro cosas que sé que puedo hacer cuando las preocupaciones u otros problemas me molestan, para ayudarme a sentirme mejor:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Esta es una foto de mí haciendo algo para sentirme mejor cuando las preocupaciones me molestan

SUEÑOS

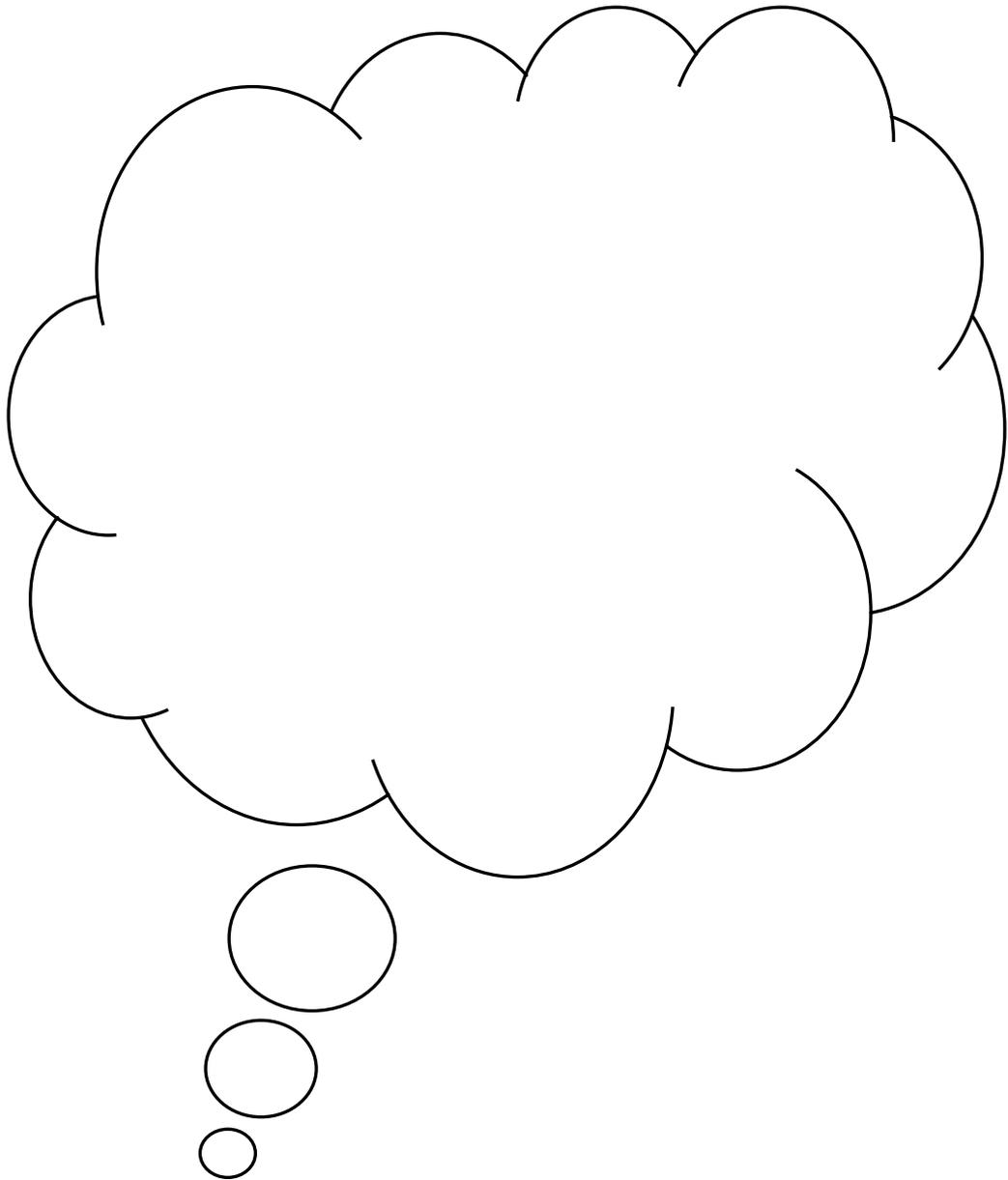
Todo el mundo tiene sueños. Algunos sueños son felices. Otros sueños dan miedo o son perturbadores. Mucha gente sueña cuando duerme, pero a veces la gente también sueña despierta. Esto sucede cuando una persona está despierta, pero su mente está pensando en otras cosas, como si estuviera soñando.

Puedes colorear la imagen del niño. También puedes dibujar lo que crees que está soñando en la nube de sueños si quieres:



Esto es lo que creo que sueña el niño de la imagen:

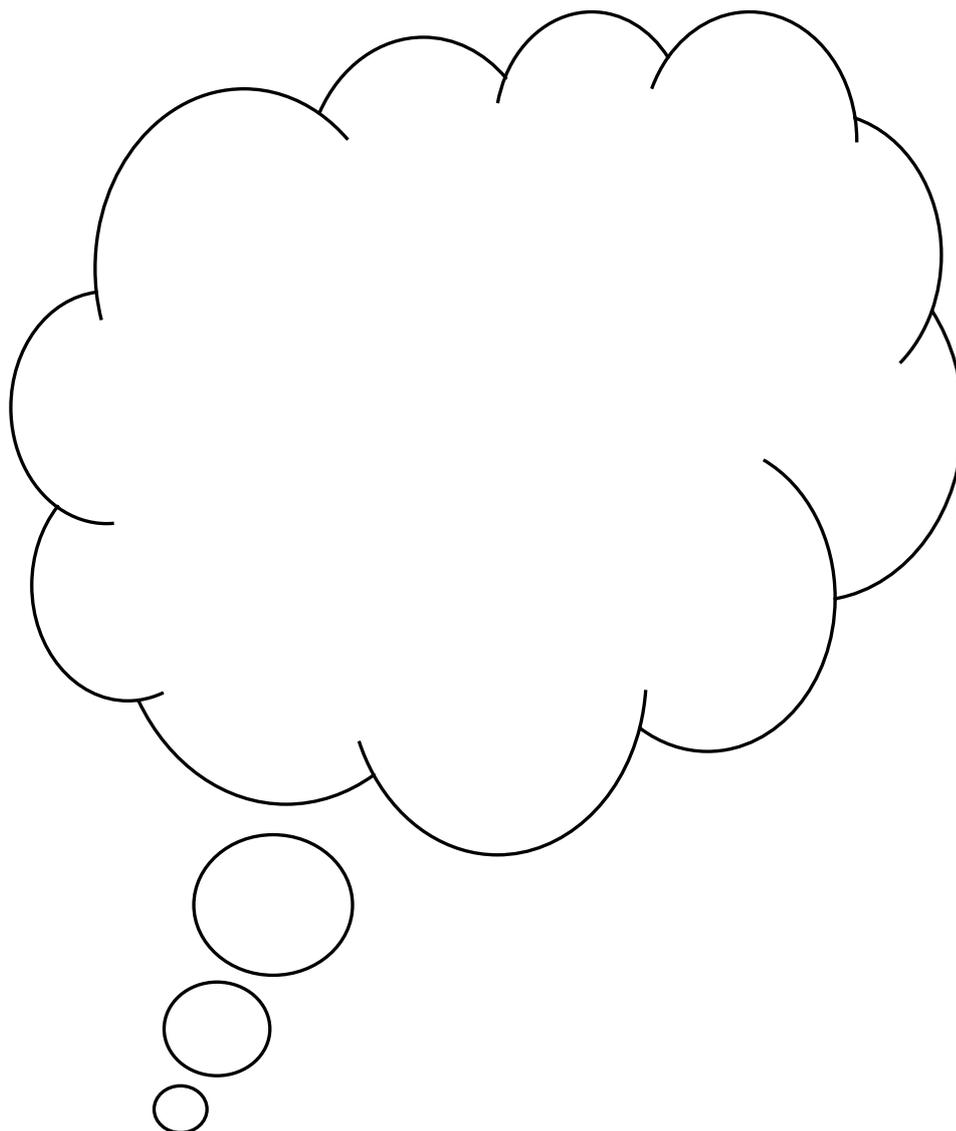
Esta es una foto de mi MEJOR sueño:



Esto es lo que sucedió en mi MEJOR sueño:

Un sueño que es perturbador o aterrador generalmente se llama *mal sueño* o *pesadilla*. Hablar y escribir sobre nuestros sueños y hacer un dibujo de nuestros sueños puede ser una buena idea. Esto puede ayudarnos a sentirnos más en control y no tan asustados cuando suceden. Incluso puede hacer que las pesadillas sean menos frecuentes.

Esta es una foto de mi PEOR sueño:



Esto es lo que sucedió en mi PEOR sueño:

Así es como desearía que hubiera terminado mi peor sueño:

Este es un buen momento para hablar sobre cómo se siente con el adulto que lo está ayudando. Realmente puede ayudar mucho hablar sobre pesadillas y otras preocupaciones. Los adultos pueden ayudarte con tus sentimientos hacia ellos.



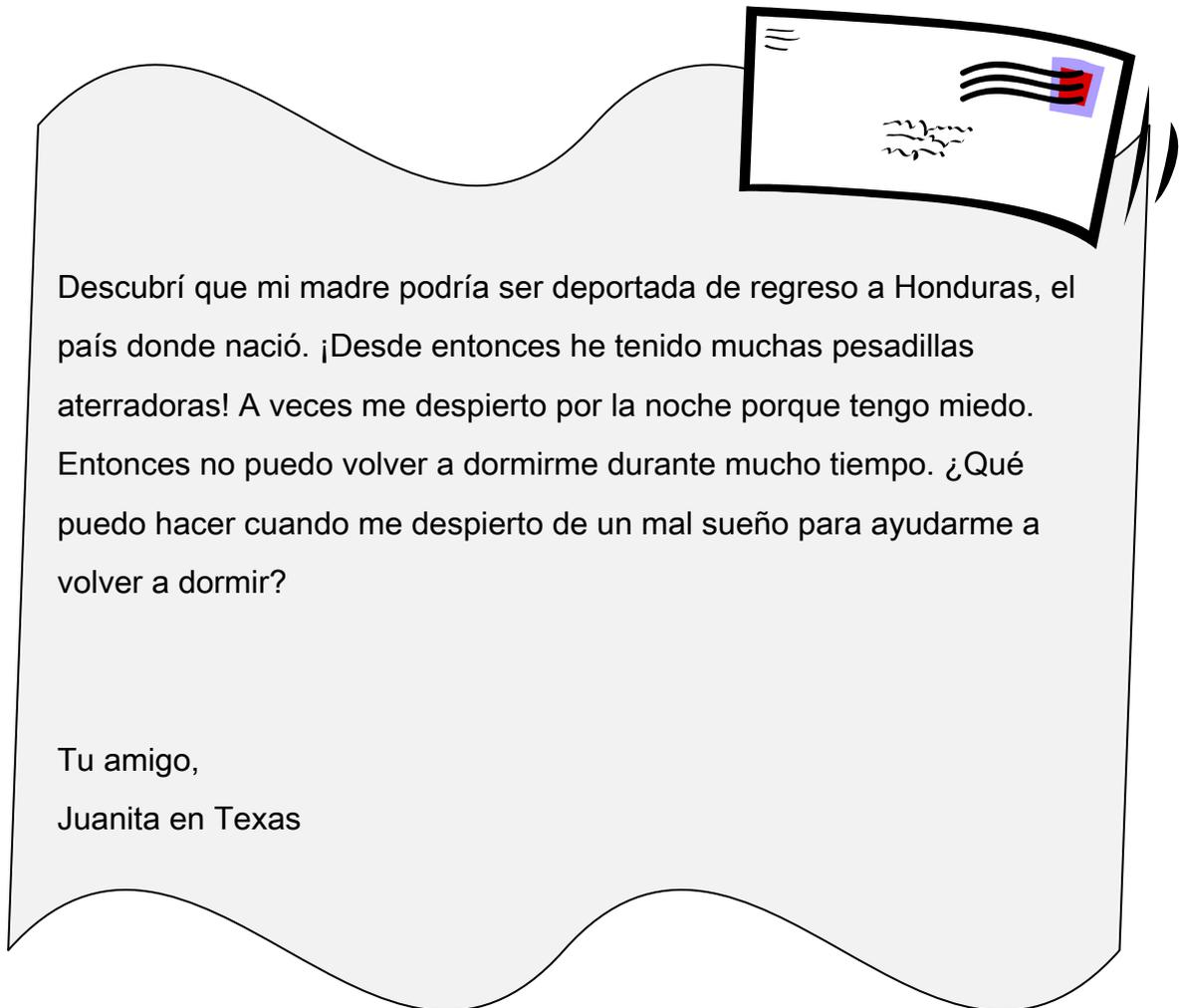
También puedes hablar con tu ayudante adulto sobre cómo se siente trabajar en este libro de actividades.



Antes de comenzar la página siguiente, es hora de respirar o caminar lentamente. (Vuelva a las páginas 14 y 15 para recordar cómo hacer esto si es necesario).

Ayudando a Juanita

Esta es una carta de una niña llamada Juanita que quiere ayuda porque tiene pesadillas y tiene miedo de que su madre sea deportada:



Descubrí que mi madre podría ser deportada de regreso a Honduras, el país donde nació. ¡Desde entonces he tenido muchas pesadillas aterradoras! A veces me despierto por la noche porque tengo miedo. Entonces no puedo volver a dormir durante mucho tiempo. ¿Qué puedo hacer cuando me despierto de un mal sueño para ayudarme a volver a dormir?

Tu amigo,
Juanita en Texas

Escribe tres cosas que crees que Juanita podría hacer para ayudarla a calmarse y volver a dormirse después de despertar de un mal sueño:

1) _____

2) _____

3) _____

Aquí hay algunas ideas más que Juanita y niños como tú podrían usar para volverse a dormir después de tener un mal sueño.

Encierre en un círculo cualquiera que crea que podría funcionar para usted:

Hablar con un adulto	Acaricia un animal o animal de peluche	Di una plegaria
Escribir en un diario	Cuenta despacio	<hr/> (escribe tu propia idea)
Piense en una calma y lugar relajante	Practica la respiración profunda y lentamente	Anote las preocupaciones y ponerlos en caja
Bebe un poco de agua	Acurrucarse con favorito muñeco o peluche	Escuche relajarse música o cantar una canción
Piensa en tu recuerdo favorito	Relaje todas las partes de su cuerpo moviéndose desde tu cabeza a tus pies	Envuélvase en su cuerpo mantas
Abraza a una persona o animal que amas	<hr/> (escribe tu propia idea)	Lee tu favorito libro

Esto es lo que creo que ayudaría más a Juanita:

Usando mi imaginación para relajarme

¡Ahora es el momento de aprender cómo el uso de la imaginación puede ayudarlo a relajar el cuerpo y la mente! Cierra los ojos (si quieres) e imagina un lugar tranquilo. Este puede ser un lugar donde tenga recuerdos felices y se sienta seguro. Imagina que estás ahí. Preste atención a las diferentes cosas que puede ver, oír y oler allí. Trate de imaginar cómo se siente su cuerpo allí.

Si el lugar donde te sientes más tranquilo es la playa, imagina jugando en la arena, escuchando los pájaros y las olas. ¿Puedes sentir la arena debajo de los dedos de los pies y el cálido sol en tu piel?



O quizás tu mejor lugar para estar tranquilo es sentarte con tu familia comiendo tu comida favorita en la cocina. Piense en el olor de la comida deliciosa y en lo bien que sabe la comida en su boca. ¿Estás pensando en conseguir segundos?

Mi lugar especial para sentirme tranquilo y relajado es:

_____.

En mi lugar especial, vería estas tres cosas:

1) _____

2) _____

3) _____

Mi lugar especial huele a:

_____.

Lo que más me gusta de mi lugar especial es:

_____.

Escribe sobre tu lugar especial tranquilo y relajante:

_____.

**Esta es una foto mía en mi lugar
tranquilo y relajante.**



Fe religiosa y comunidad

Mucha gente forma parte de comunidades que creen en Dios o en la bondad de las personas. Eso puede ayudar a las personas en tiempos difíciles. Las personas pueden sentirse apoyadas y amadas, por Dios y por otras personas. Algunas familias van a la iglesia. Otros pueden ir a otro lugar sagrado como un templo, mezquita u otro lugar de oración. Otros pueden rezar en casa. Otros creen en Dios, pero no dicen

oraciones o ir a la iglesia. Algunos niños y familias encuentran apoyo de otras formas. Algunas personas no creen en Dios, pero creen en otra cosa que es importante para ellos.



Algunas familias latinas acuden a líderes espirituales o curanderos en su comunidad cuando no se sienten bien en su cuerpo o en su mente. Ellos pueden practicar *curanderismo*, *espiritismo* o *santería* y obtener ayuda de curanderos como *curanderos*, *espiritistas* o *santeros*. Algunas personas también pueden rezar a los santos, a la Virgen María o a su ángel de la guarda. Algunas personas rezan a sus ancestros o guías espirituales.

Ponle una marca de junto a cada oración que es verdadera para verificación:

- Yo digo oraciones.
- Mi familia va a la iglesia, mezquita o templo.
- Mi familia no va a la iglesia, mezquita ni templo.

Si cree y Dios u ora, escriba cómo esto puede ayudarlo cuando se enfrenta a tiempos difíciles:

Algunas personas creen en la bondad del universo y de las personas. Si crees en esto, escribe dos formas en las que esto te ayuda:

1) _____

2) _____

Planificar el futuro

Los niños que están preocupados de que se les quite a un miembro de la familia debido a la deportación y la detención pueden sentirse mejor cuando saben que hay otras personas que pueden cuidarlos. Esto también puede ayudar a que los niños se sientan mejor si un familiar ya ha sido deportado o detenido. Algunas familias guardan información importante con los números de teléfono y direcciones de familiares, amigos y vecinos que pueden cuidar a los niños en caso de que se separen de la familia debido a la deportación o detención.



Pregúntale al adulto que te está ayudando si tu familia guarda información importante como esta. Si no sabe dónde está esta información, hable con el adulto sobre a quién puede preguntarle para averiguarlo. Tal vez el adulto pueda ayudarte a hacer tu propia lista de información importante y decidir sobre una

lugar seguro para guardarlo. Puede hablar sobre a quién puede llamar o acudir en busca de ayuda si un adulto que ama o preocuparse está siendo deportado.



Si descubro que un adulto que amo o que me importa está siendo deportado, esto es lo que puedo hacer:

Así fue para mí trabajar en este libro de actividades:

En las páginas 97 y 98 hay algunas respuestas a preguntas que muchas personas tienen. Si aún tiene preguntas, escríbalas aquí. Luego, habla con el adulto que te ayude sobre dónde más podrías obtener respuestas a tus preguntas.

Estas son dos preguntas que todavía tengo sobre la deportación o la detención:

1) _____

2) _____

Haga todo lo posible para responder estas preguntas:

Sé mucho sobre la deportación y la detención: Marque uno:



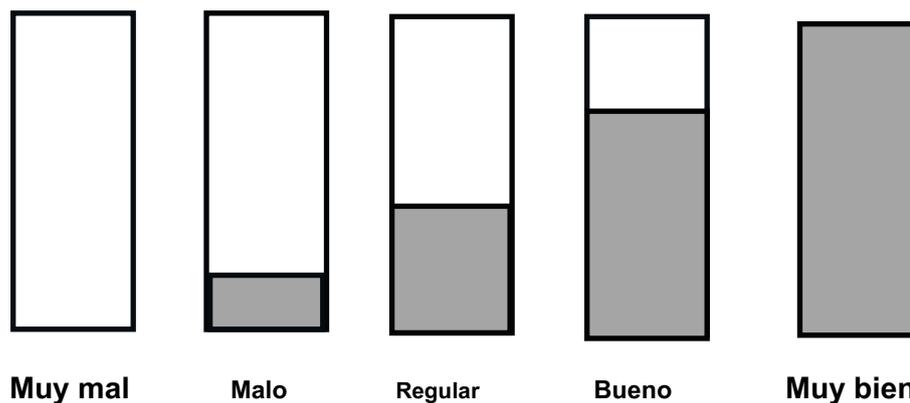
¿Cuánto tiempo se siente “nervioso”?

Un círculo:



¿Cómo te sientes contigo mismo?

Un círculo:



IMPORTANTE:

Los niños deben hablar con el adulto que los ayudó con el libro para decidir si deben pasar a la siguiente sección (Parte 2) o detenerse aquí.

Los niños que terminaron con el libro después de completar la primera sección (Parte 1) pueden pasar a la página 100 para su *certificado especial de acabado!*



¡IMPORTANTE!



La siguiente sección **SOLO** debe ser completada por niños que en realidad han sido separados de sus padres u otras personas que los cuidan debido a la deportación o detención.

Esta sección **NO** es para niños que viven con la amenaza y la preocupación de que se produzcan estas acciones, solo para niños que realmente han vivido la detención o deportación de un padre o cuidador.

Los niños que **NO** han experimentado la detención o deportación de un cuidador podrían asustarse más por estos eventos si trabajan en la siguiente sección. Sin embargo, la siguiente sección puede ser muy útil para los niños que realmente han experimentado la detención o deportación de un padre u otro miembro de la familia.

Los niños deben completar esta sección a su propio ritmo. No se les debe obligar a realizar o completar ninguna actividad si les molesta. Si se enojan y no quieren continuar, no están siendo desobedientes. En cambio, le están mostrando cómo los sentimientos que están teniendo son muy difíciles para ellos.

Sea paciente y cariñoso, en lugar de disciplinarlos o presionarlos para que continúen. Dar ellos la elección.

Parte 2: Mi historia sobre cómo ha sido la deportación para mi familia y para mí

Esta segunda parte del libro de actividades es solo para niños cuyas madres, padres u otra persona a la que aman o quieren y que ayudan a cuidarlos han sido deportados. Esta parte del libro también es para niños cuyas madres, padres u otros adultos que se preocupan por ellos se encuentran en un centro de detención.

Autoridades de inmigración son personas que trabajan para el gobierno de Estados Unidos. Su agencia se llama yo migración y Customs mi cumplimiento, por lo que la gente llama a las personas que trabajan para esa agencia "**HIELO.**" Uno de sus trabajos es arrestar, detener o deportar a las personas que creen que están infringiendo la ley porque no tienen papeles especiales de inmigración para estar en los EE. UU.

Algunos niños pueden haber estado con los adultos que los cuidan cuando ICE se los llevó. Quizás algunos niños estaban en la escuela cuando sucedió. En algunas familias, los adultos ya estaban en la cárcel o prisión cuando las autoridades de inmigración o un juez los enviaron a un *centro de detención* para inmigrantes. Luego fueron deportados (enviados de regreso al país donde nacieron). Otros adultos podrían haber decidido regresar al país donde nacieron porque ICE o un juez les dijo que serían deportados.

Estas son las personas importantes en mi vida que fueron detenidas, deportadas o se fueron de los EE. UU. Después de que ICE o un juez les dijo que tenían que irse: (por ejemplo, padre, tía, abuela)

no estoy seguro si ese miembro de la familia, una persona en mi vida, fue detenido, deportado o abandonó los EE. UU. después de que ICE o un juez le dijera que se fuera. La persona a la que puedo pedirle que averigüe es mi:

(escribir relación)

Mi _____ ha estado ausente por tantos _____

(escribir relación)

(Un círculo:) **días** **semanas** **meses** **años**

Responda las siguientes cuatro preguntas, todas comenzando con esta

frase:

Cuando el adulto que me ama y se preocupa por mí fue detenido, deportado o abandonó los EE. UU. Después de que ICE o un juez les dijo que se fueran:

1) Aquí es donde estaba:

2) Esta es la hora del día: Circule uno: Tiempo

de día _____ Noche no estoy seguro

3) Las personas que estaban conmigo eran mis: (ejemplo, mamá, papá, abuela, maestra, compañeros de clase)

_____, _____,

_____, _____, _____.

4) Esto es lo que estaba haciendo:

(Si estuvieras con el adulto que se llevó ICE)

Poner una marca de verificación junto a cada oración que es verdadera para tú:

- No entendí lo que le estaba pasando.
- Entendí lo que le estaba pasando.
- Sentí que no había nada que pudiera hacer para evitar que se lo llevaran o lo detuvieran.

(Responda esta pregunta si NO estaba allí cuando ICE se llevó al adulto que se preocupa por usted o cuando ICE o un juez le dijo a esa persona que se fuera del país):

Así es como supe lo que le pasó a esta persona especial:

Esto es lo que me dijeron otras personas sobre lo que le estaba pasando a esta persona especial:



Habla con el adulto que te ayude sobre cómo te va con el libro. También puede hablar sobre cualquier otra cosa que desee.

Esta es una imagen de lo que estaba haciendo cuando ICE detuvo o deportó a mi adulto especial, o cuando ICE o un juez le dijo a mi adulto especial que abandonara el país.

Encierra en un círculo los sentimientos que tuviste después de haber sido obligado a alejarte de tu adulto especial. Escribe sus propias palabras de sentimientos en los espacios vacíos. Puede colorear en los cuadros usando cualquier color que le recuerde ese sentimiento:

Sad	Calm	Sick	Like no one gets it
Happy	My thinking was very fast	Embarrassed	Frustrated
Not sure what I was feeling	Mad	Guilty	_____ Your word
Scared	Hopeful	Worried	Like I was in a dream
_____ Your word	Surprised	I didn't feel anything	Helpless



Cuando termine esta página, es hora de respirar lentamente o caminar lentamente. (Vuelva a las páginas 14 y 15 para recordar cómo hacer esto si es necesario).

Inmediatamente después de que se llevaron a mi familiar o tuvieron que irse

(Si su adulto especial fue detenido o encarcelado) lo primero que pensé cuando sucedió esto fue:

Desde que se llevaron a mi adulto especial o se fueron de los EE. UU. Después de que ICE o un juez le dijeron que se fuera, he escuchado a adultos hablar sobre sentirse enojado, triste o preocupado por:

Cuando escucho estas cosas, siento:

Ponga un círculo alrededor de cualquiera de los sentimientos que tenga o agregue sus propias palabras en los espacios vacíos:

Triste	_____ (tu palabra aquí)	Mareado
Preocupado	Dolor de estómago	_____ (tu palabra aquí)
Esperanzado	Desearía que hablaran de otra cosa	Solitario
_____ (tu palabra aquí)	aburrido	No estoy seguro de lo que estoy sintiendo
Enojado	_____ (tu palabra aquí)	Dolor de cabeza
Culpable	Emocionado	Como nadie me entiende

Centros de detención

Ponle una marca de junto a cada oración que es verdadera para verificación:

- Un adulto que se preocupa por mí está ahora en un centro de detención.
- Un adulto que se preocupa por mí solía estar en un centro de detención, pero luego fue deportado.
- Un adulto que se preocupa por mí solía estar en un centro de detención, pero luego se le permitió volver a casa.
- Vi o hablé con mi adulto especial en un centro de detención.
- No vi ni hablé con mi adulto especial en un centro de detención.
- No estoy seguro de si un adulto que se preocupa por mí estuvo alguna vez en un centro de detención.
- No estoy seguro si un adulto que se preocupa por mí fue deportado.

Esta es una imagen de cómo creo que se ve un centro de detención o cómo lo vi.

Los niños que aman o se preocupan por un adulto que ha sido detenido o deportado a menudo quieren hablar con esta persona especial. Quizás quieran hacer preguntas sobre la deportación o la detención. Tal vez quieran hacerle saber a la persona que hizo un buen trabajo en un proyecto escolar o en el cuidado de un hermano o hermana menor. O simplemente extrañan a esa persona especial. Pero, por lo general, no pueden hablar mucho con esta persona porque está en un centro de detención o ya ha sido enviado de regreso a su antiguo país. A veces no pueden hablar juntos en absoluto.

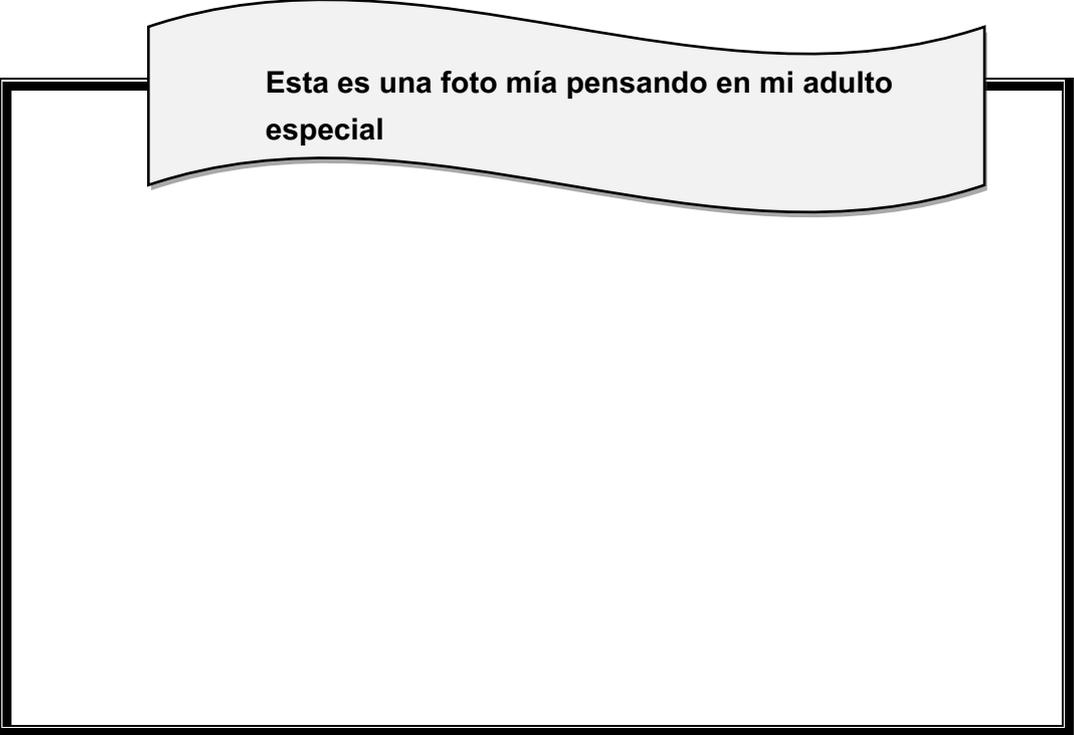
Esto es lo que me gustaría decirle a mi persona especial:

Si esta persona especial pudiera decirme algo importante en este momento, esto es lo que probablemente me diría:

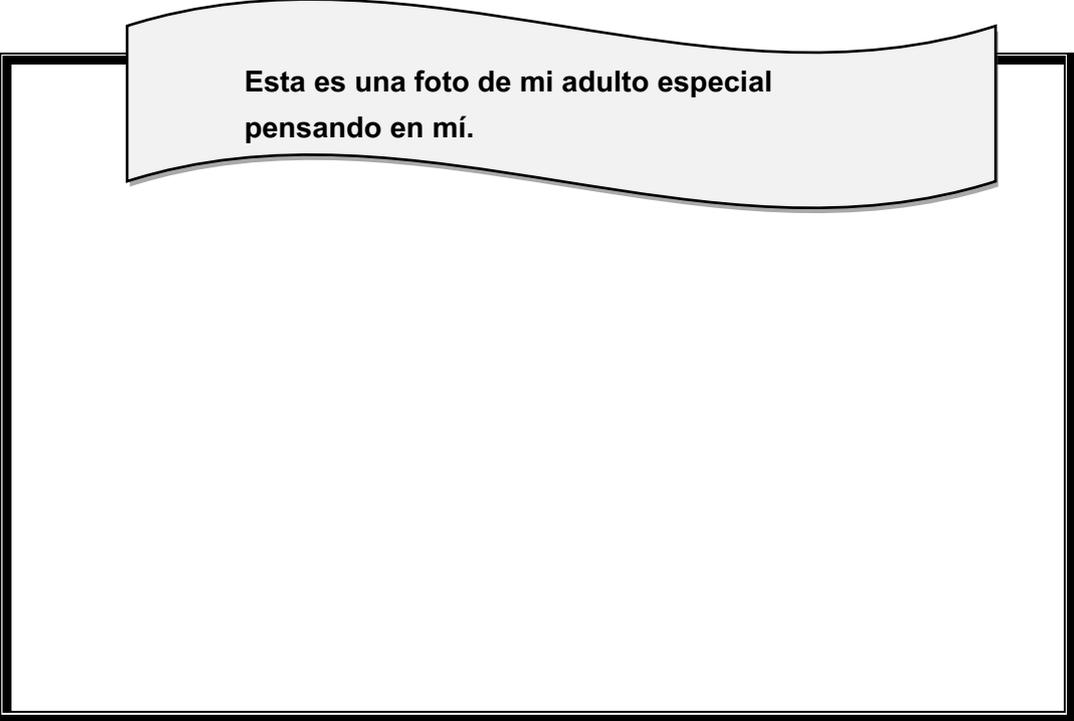
Si alguien le pidiera a esta persona especial que dijera tres cosas buenas y especiales sobre mí, probablemente diría:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

A veces, cuando las personas se separan entre sí debido a la deportación o detención, no pueden hablar entre sí ni darse abrazos o besos. ¡Pero esto no significa que no se extrañen ni piensen el uno en el otro!



Esta es una foto mía pensando en mi adulto especial



Esta es una foto de mi adulto especial pensando en mí.

Diferentes personas que me cuidan

Desde que ICE se llevó a mi adulto especial que me cuida, muchas personas me han cuidado (circule uno):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No estoy seguro de cuantos

Esta es la cantidad de personas que solían cuidarme antes de que me quitaran a mi adulto especial: _____.

La persona que más me ha cuidado desde que me separé de mi adulto especial es mi:

_____.

(Escriba la relación de la persona con usted: hermana, abuela, madre adoptiva ...)

Esta es una foto de mí haciendo algo con una o más de las personas que me han cuidado desde que ICE se llevó a mi adulto especial.

Lo que me gusta **mejor** sobre las personas o la persona que más me cuida ahora es:

Esto es algo que desearía que fuera diferente de las personas o la persona que más me cuida ahora es:



Después de terminar esta página, es hora de respirar lentamente o caminar lentamente. (Vuelva a las páginas 14 y 15 para recordar cómo hacer esto si es necesario).

Hermanos y hermanas

A veces, los niños mayores de la familia cuidan a sus hermanos y hermanas menores. Esto sucede mucho en las familias cuando una mamá, un papá u otro adulto cariñoso ha sido deportado o detenido. (Incluso ocurre en otras familias también, cuando los padres están muy ocupados con el trabajo o solo hay uno de los padres. También ocurre en familias con muchos niños y en familias con un padre enfermo). Tal vez tenga nuevas tareas para ayudar en el casa, como lavar los platos o preparar la cena para la familia.

Puede colorear la imagen de un niño mayor cuidando a un niño menor:



Si tiene hermanos o hermanas a quienes ayuda a cuidar, use este espacio para escribir sobre cualquiera de las formas en que esto ha hecho cambios en su vida. También puede anotar cualquier tarea que tenga que no hizo antes de que le quitaran a su adulto especial.

Los niños que cuidan a niños más pequeños oa otros niños de su familia de alguna manera pueden tener diferentes pensamientos y sentimientos al hacer esto. A veces, los niños pueden sentirse bien con lo que están haciendo para ayudar, pero también pueden sentirse enojados o tristes o desear no tener que hacerlo, por ejemplo.

Encierre en un círculo todos los pensamientos que haya tenido:



A veces, cambiar los pensamientos negativos e infelices por pensamientos más positivos puede hacer que las personas se sientan mejor.

Escriba tres pensamientos positivos en los que pueda pensar la próxima vez que tenga que hacer tareas domésticas o ayudar a cuidar a otros niños:

1) _____

2) _____

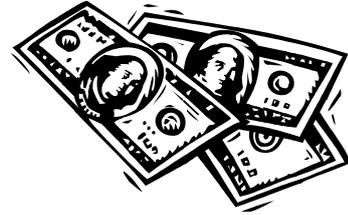
3) _____

Si ha tenido que ayudar a cuidar a sus hermanos y hermanas menores u otros niños y / o ayudar en la casa de una manera que no lo hacía antes, marque con un círculo los sentimientos que tiene al respecto o agregue los suyos en los espacios vacíos:

Feliz	_____ (tu palabra aquí)	Cansado
Preocupado	Orgullosa	_____ (tu palabra aquí)
_____ (tu palabra aquí)	Frustrado	No estoy seguro de lo que estoy sintiendo
Enfadado	Celoso de los otros niños	de Tristeza
Culpable	Solitario	Como nadie me entiende

El dinero y mi familia

Un cambio que ocurre en muchas familias después de que una mamá o un papá u otro adulto es deportado o detenido es que la familia tiene *menos dinero*. Esto se debe a que un adulto que solía tener un trabajo y ganar dinero para la familia no está trabajando.



nunca más. Quizás las familias también tengan que gastar parte de su dinero en cosas nuevas como abogados o niñeras. Tener menos dinero significa cosas diferentes para cada familia, pero podría significar que la familia tenga dificultades para pagar la casa, la comida y la ropa. Tal vez la familia no pueda hacer las cosas que solía hacer por diversión.

Poner una marca de verificación **junto a cada oración que es verdad para ti debido a que el adulto que lo cuida ha sido deportado o detenido:**

- Hay menos comida en la casa.
- No tenemos suficiente dinero para mantener caliente nuestra casa.
- Teníamos que dejar de hacer cosas divertidas si costaban dinero.
- No podemos comprar tanta ropa como antes.
- Los adultos están preocupados por mantener nuestra casa.
- Ya no podemos enviar tanto dinero o regalos a los miembros de mi familia en un país diferente.
- Un adulto de mi familia ahora tiene que trabajar más horas para ganar suficiente dinero para que tengamos las cosas que necesitamos.
- Mi hermano o hermana mayor tuvo que conseguir un trabajo para ayudar a mi familia con el dinero.

Use este recuadro para escribir cómo la deportación de un adulto cariñoso en su vida ha cambiado la forma en que su familia gasta el dinero o compra las cosas que necesita. También puede escribir sobre cambios en los trabajos de los miembros de la familia.



_____.



Habla con el adulto que te está ayudando sobre cómo te sientes. Puede hablar sobre cualquier tema que esté pensando.

La escuela y yo

Los niños cuyos padres u otros adultos que los cuidan fueron separados de ellos debido a su detención o deportación también pueden tener cambios en la escuela. Es posible que tengan que mudarse e ir a una escuela diferente si se mudan a otra casa. Tal vez les resulte difícil sacar buenas notas o prestar atención a su maestro.

Poner una marca de verificación junto a cada oración que es verdad para ti desde que se llevaron a un adulto que se preocupa por ti:

- Todavía voy a la escuela.
- Solo a veces voy a la escuela.
- Ya no voy a la escuela.
- He cambiado de escuela al menos una vez.



(Para niños que van a la escuela y obtienen calificaciones), Ponga un círculo alrededor del símbolo que muestra si sus calificaciones han subido, bajado o permanecido igual desde que se llevaron a un adulto que se preocupa por usted debido a la deportación o detención.

Mis calificaciones tienen
bajado

Ningún cambio

Mis calificaciones tienen
subido



Esta es una lista de cambios que a veces les ocurren a los niños después de que un adulto que les importa ha sido deportado o detenido.

Encierre en un círculo cualquiera de los cambios que te hayan sucedido en la escuela o después de la escuela desde que se llevaron a un adulto que se preocupa por ti:

Extraño más el bus	Mis calificaciones han cambiado Mi hermano mayor	o hermana ahora me mira después colegio
Me meto más en problemas en la escuela	Tengo problemas para prestar atención a mi maestro	_____ (agrega el tuyo)
Paso más tiempo solo	_____ (agrega el tuyo)	Voy a la enfermera de la escuela más
_____ (agrega el tuyo)	Me intimidan más	Quiero comer todo el tiempo
No tengo ganas de comer Estoy cansado en el almuerzo o el desayuno de la escuela		Las cosas no son tan divertidas en la escuela como solían ser
Tengo más argumentos Acoso a otros niños con amigos		No consigo ayuda con mi tarea nunca más
_____ (agrega el tuyo)	Siento que nadie me entiende	Ya no quiero hacer deporte

Elija una cosa que marcó con un círculo o escribió arriba que no haga quiero que suceda más. Escríbalo aquí:

_____.

hago **no** quiero que esto suceda más porque:

_____.

Trate de pensar en un nombre para el problema que a veces le dificulta actuar y piense como solía hacerlo en la escuela.

Recuerde que anteriormente en el libro, **eligió una palabra** por lo que más le molesta de la deportación. Puedes mirar atrás **página 50** si necesita ayuda para recordarlo.

Puedes usar la palabra nuevamente si es lo mismo que a veces te dificulta las cosas en la escuela. Si es algo diferente, como *sentirse triste* por ejemplo, puede elegir una palabra nueva y especial para él.

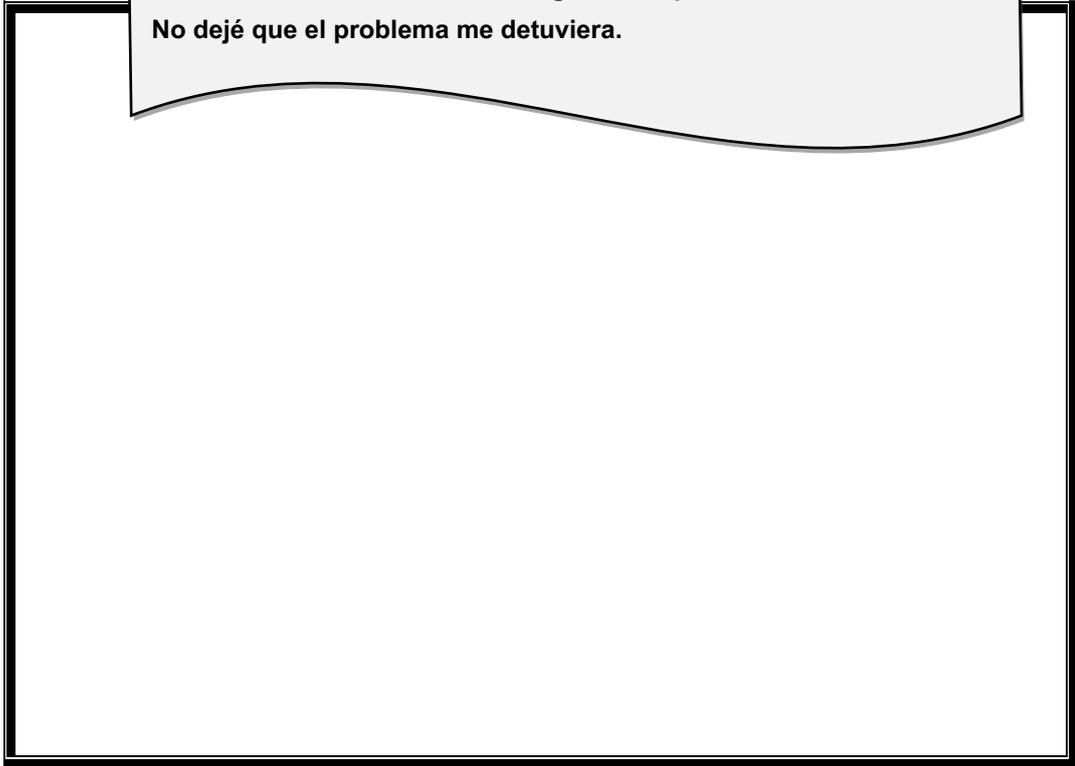
Este es mi nombre para el problema que puede interponerse en mi camino en la escuela: _____

Se interpone en el camino porque:

Aquí hay algunas cosas que hice más fácilmente antes de tener este problema en la escuela:



**Esta es una foto mía haciendo algo bueno por mí en la escuela.
No dejé que el problema me detuviera.**



Esto es lo que sentí al no dejar _____

(palabra problemática)

Evita que haga lo que era bueno para mí:

(Encierre en un círculo cualquiera de los sentimientos que tuvo acerca de no dejar que el problema lo detenga. También puede agregar sus propias palabras en los espacios vacíos :)

Feliz	Nervioso	Orgullosa
Inteligente	Relajado	Valiente
(escribe tu palabra aquí) _____	Alegre	No estoy seguro de lo que Estaba sintiendo
Dolor de estómago	(escribe tu palabra aquí) _____	Asustado
Aliviado	Interesado	Sorprendido

Mi mejor recuerdo

Trate de pensar en el mejor recuerdo que tenga de usted y su adulto especial que fue deportado o detenido. Intenta responder estas preguntas sobre tu mejor recuerdo con esa persona especial:

Estabamos en: _____.
(sitio)

El clima fue (círculo uno):

Soleado Nublado Nevado Lluvioso Ventoso Caliente Frío

Yo estaba usando: _____

El adulto que se preocupa por mí llevaba: _____

_____.

Las otras personas que estaban conmigo eran mías (escribe tu relación con ellas):

_____, _____,

_____, _____

_____, _____.

(Si recuerdo) el aire a nuestro alrededor olía a:

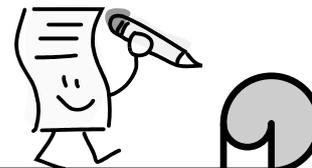
_____.

Estaba sintiendo: _____.

Creo que el adulto que se preocupa por mí estaba sintiendo:

_____.

Ahora que has pensado más en tu mejor recuerdo con tu adulto especial, puedes usar este espacio para escribir sobre tu mejor recuerdo.



A large rectangular area with rounded corners, designed to look like a scroll. It features a vertical scroll on the left side and a horizontal scroll on the top right. The main body of the scroll is filled with ten horizontal lines for writing.

Intentando cambiar la deportación

Ahora que casi has terminado *w_i_t_h_t_h_i_s_b_o*. ok, tal vez te sientas mejor. Quizás aprendiste que tienes muchas formas de mostrar cómo te sientes y piensas, hablando, escribiendo y dibujando. Quizás también aprendiste que se siente mejor compartir estas cosas con al menos un adulto en quien confías.

Si todavía *no haga* sentirse mejor, puede ser útil saber que puede tomar algún tiempo para que las personas se sientan mejor nuevamente después de un problema tan grande en sus vidas como la deportación de un miembro de la familia. Quizás las ideas de la página siguiente le ayuden a empezar a sentirse mejor.

Con la ayuda de un adulto, puede decidir cómo utilizar la creatividad (por ejemplo, escribir, pintar, dibujar, bailar) para mostrar sus sentimientos sobre la deportación y la detención en su familia y en todas familias.

Cada familia hace su propia elección sobre cómo los miembros de la familia quieren tratar de evitar que la detención o deportación ocurra en su familia y en otras familias. La siguiente página tiene ideas sobre algunas de las formas en que las familias pueden hacer esto.

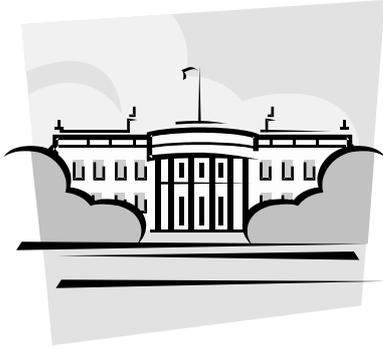
Maneras de ayudar a las familias a no sufrir daños por deportación

- Manténgase en contacto con su familiar que ha sido deportado, llamándolo o enviándole cartas, correos electrónicos y fotografías. Eso ayudará a que todos los miembros de la familia se sientan mejor.
- Reúnase con otras familias / vecinos que han sido lastimados por la deportación y obtenga apoyo mutuo.
- Habla con un sacerdote, ministro, rabino, imán o sanador de tu comunidad.
- Hable de ello con su terapeuta, maestros y trabajadores sociales en la escuela.
- Hable con políticos como su Senador o Representante de los Estados Unidos, las personas que gobiernan el país, sobre por qué la deportación es mala para los niños y las familias. El adulto que lo ayude puede averiguar cómo comunicarse con esa persona con la información de la página 102.
- Asistir a protestas o reuniones para apoyar a las personas que han sido detenidas o deportadas.
- Hablar por televisión o radio y escribir en periódicos o sitios web en línea sobre cómo la deportación perjudica a las familias.



Después de terminar esta página, es hora de respirar lentamente o caminar lentamente. (Vuelva a las páginas 14 y 15 para recordar cómo hacer esto si es necesario).

Cambiar las leyes de inmigración y deportación



Muchas personas en el gobierno de los Estados Unidos (EE. UU.) Pueden decidir sobre las leyes de inmigración y deportación. Esto incluye al presidente de los Estados Unidos y los senadores y representantes del Congreso de los Estados Unidos que provienen de su estado. Estado

Las leyes pueden hacer que sea más fácil o más difícil para el ICE averiguar sobre personas indocumentadas. En algunos estados, los oficiales de policía pueden informar a ICE si alguien es indocumentado cuando lo detienen por exceso de velocidad en sus autos. Otros estados dificultan que la policía haga eso.

Algunos estados tienen leyes que permiten que la policía le diga a ICE si detienen a un conductor por exceso de velocidad y la licencia de conducir es de otro país. A veces, esos conductores son deportados. Otros estados no lo permiten, por lo que son más seguros para las familias de inmigrantes indocumentados. Las personas que dirigen el gobierno estatal hacen y cambian las leyes cuando suficientes ciudadanos que son ciudadanos les dicen que lo hagan.

En su estado, el *Gobernador* es como el *Presidente*, pero solo para tu estado. (Si vas a **página 22**, puede volver a encontrar su estado en el mapa o pedirle a un adulto que le muestre). Otras personas del gobierno ayudan a administrar su estado. Son *Senadores estatales* y *representantes estatales*. Tienen un trabajo en el gobierno porque los ciudadanos que viven en el estado votaron por ellos.

Puede ayudar a los niños y las familias a informar a las personas que representan a su estado en el Congreso de los EE. UU. Y al Presidente sobre las leyes estatales que perjudican a los niños y las familias, como la deportación y

detención. También es útil pedirles a amigos adultos y niños que hablen con el gobierno estatal y estadounidense.

Si suficientes personas (incluidos los niños) dicen que las leyes son injustas y les perjudican, a veces la gente del gobierno tratará de cambiar las leyes. En 2012, cientos de adolescentes y adultos jóvenes que llegaron a los EE. UU. Cuando eran pequeños

decidió hablar en contra de la deportación. Fueron llamados "DREAMers". Tomaron un



autobús por todo el país para decir NO! a la deportación. Al final de su viaje en autobús por los Estados Unidos, una joven latina dio un discurso en una gran reunión llamada Convención Demócrata, donde la gente estaba decidiendo quién debería ser el candidato demócrata a la presidencia de los Estados Unidos. Ella estaba en la televisión y muchos, ¡Mucha gente la escuchó! Ella marcó la diferencia.

Escribir cartas a los líderes nacionales

Ahora, tiene la oportunidad de escribir su propia carta para enviarla al presidente, a los senadores y ¡Representantes del Congreso de los Estados Unidos de su estado! También puedes incluir un dibujo. A veces, el presidente de los Estados Unidos incluso les cuenta a todos en el país sobre las cartas que llegan a su oficina de niños y maestros de todo el país.

El adulto que te está ayudando puede ayudarte a encontrar las direcciones de los líderes gubernamentales a los que puedes enviar tus cartas y dibujos. El sitio web y el número de teléfono para averiguarlo se encuentran en la página 102 de este libro.

¡Esta es una manera de hacerles saber por qué las familias siempre deben poder permanecer juntas! (Los niños más pequeños pueden necesitar la ayuda de un adulto para escribir esta carta). Es importante hablar con el adulto que lo está ayudando a decidir un par de cosas:

1. Si debe usar su nombre real, su nombre completo o un nombre inventado en la letra o dibujo. *A veces, las familias que están preocupadas por la deportación no quieren usar sus nombres reales porque no quieren que las autoridades de inmigración los encuentren.*

También puede firmar la carta / dibujo con algo que muestre cómo se siente, tal vez algo como, "Un niño que extraña a su madre".



2. Decide si quieres escribir la carta o hacer un dibujo en tu libro y guárdalo para ti o si quieres enviarlo por correo. Siempre puedes escribirlo o dibujarlo ahora y decidir si quieres enviarlo en otro momento. Incluso puede hacer una copia de la carta o el dibujo para que lo guarde. Puede imprimir estas páginas o utilizar un papel diferente para su carta o dibujo. Si decide enviar la carta o el dibujo por correo, hable con el adulto que lo está ayudando a decidir si debe poner su dirección en el sobre, o solo el pueblo o ciudad donde vive.

Este es un sitio web que ayuda a los niños a escribir cartas y enviar dibujos (con la ayuda de un adulto) al congreso sobre cómo mantener unidas a las familias y no deportar a las personas:

<http://www.webelongtogether.org/wish>

A continuación, se muestra un ejemplo de una carta a una persona del gobierno que hace leyes. Puede agregar sus propias palabras e ideas:

Estimado senador _____,

(escriba el apellido del senador)

yo soy _____ años y detención y _____

Las leyes de deportación en los Estados Unidos han perjudicado a

mi familia. Me quitaron mi _____ de mi familia. Existen

(número) de los niños de mi familia, incluido yo. Creo que las

familias _____ siempre deberían poder permanecer juntas

porque _____

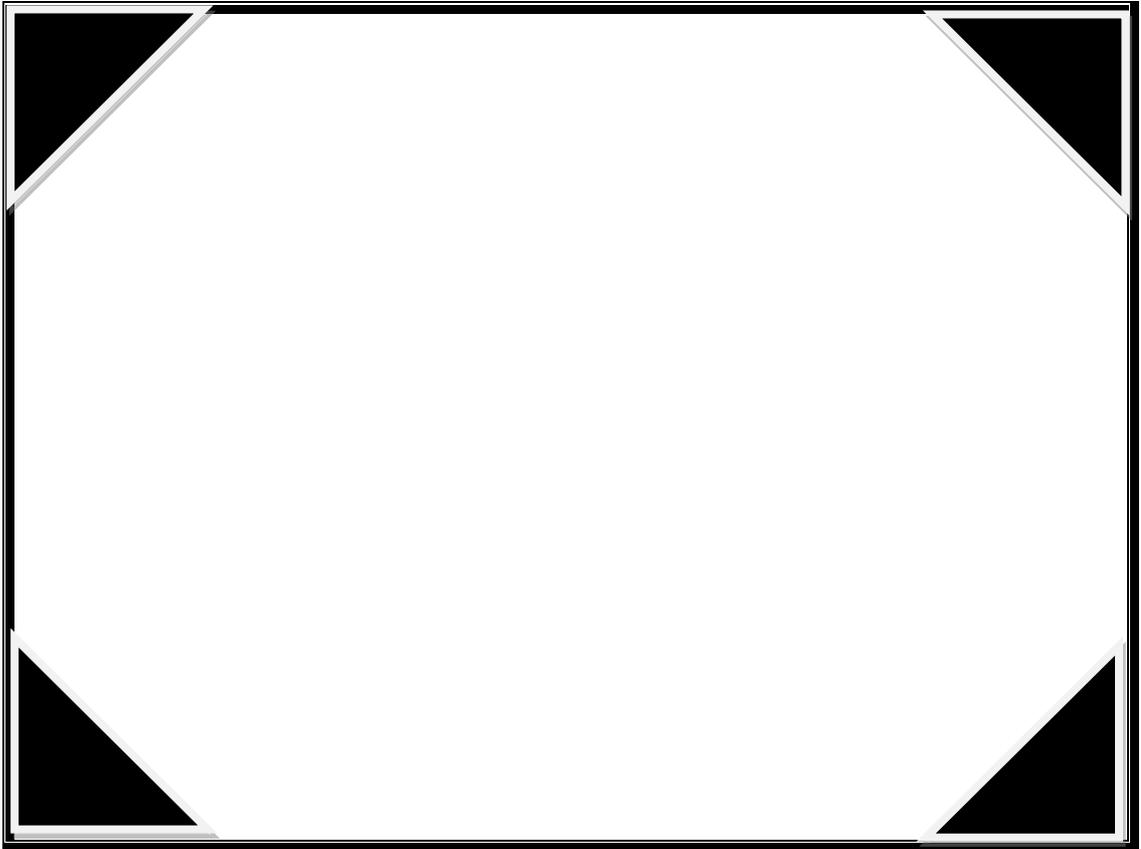
Por favor, ayude a mi familia a estar unida nuevamente, para que no tenga

que preocuparme más . _____

_____ Sinceramente, _____

(Opcional para agregar nombre y estado donde vivo)

Aquí puede hacer un dibujo de cómo cree que debería verse su familia, con todos juntos. Puede enviárselo a una persona del gobierno que haga leyes.



¡Te estás acercando al final del libro de actividades! Tómese un tiempo para hablar con el adulto que lo está ayudando sobre cómo se siente. También puede hablar sobre cualquier tema que esté pensando.

Preguntas y respuestas sobre inmigración y deportación

Aquí hay algunas preguntas sobre las que quizás se esté preguntando y sus respuestas:

Pregunta: ¿Pueden las personas que nacieron en otro país convertirse
¿Ciudadanos estadounidenses?

Responder: Sí, pueden convertirse en ciudadanos estadounidenses si aprenden sobre el país y realizan una prueba especial sobre el gobierno. Solo las personas con permiso para estar en los EE. UU. Pueden tomar la prueba. Si pasan la prueba, se vuelven "**Ciudadanos naturalizados**". Tienen todos los derechos de las personas nacidas aquí. (Las personas que nacieron aquí también son **los ciudadanos**.) Una vez que un adulto se convierte en ciudadano, también pueden hacerlo sus hijos. Los niños pueden tomar el examen de ciudadanía cuando cumplen 18 años, incluso si sus padres no se convierten en ciudadanos.

Pregunta: ¿Qué tipo de documentación tienen los inmigrantes que viven en Estados Unidos para trabajar o estudiar?

Responder: Las personas que vinieron a trabajar a los EE. UU. **visas de trabajo o " tarjetas verdes**. "Otras personas que obtienen permiso para vivir e ir a la escuela aquí tienen **visas de estudiante**.

Pregunta: ¿Es posible que las familias tengan algunos miembros de la familia que sean ciudadanos o inmigrantes documentados y algunos miembros que no lo sean?

Responder: Sí, esto sucede en muchas familias inmigrantes. Estas familias se denominan familias de "estatus mixto". La mayoría de las veces, son uno o más adultos o niños mayores de la familia que no son ciudadanos, mientras que los niños más pequeños nacen en los EE. UU.

Pregunta: ¿Quién puede ser deportado?

Responder: Cualquiera que no sea ciudadano puede ser deportado. Los ciudadanos naturalizados solo pueden ser deportados si cometen un delito grave.

Pregunta: ¿Cuáles son algunas de las razones por las que alguien podría ser deportado?

Responder: Las personas pueden ser deportadas por varias razones. La mayoría de las personas que son deportadas están en Estados Unidos sin permiso del gobierno de Estados Unidos. Esto podría significar que ingresaron a los EE. UU. Sin documentos de permiso o que se agotaron las fechas en sus documentos. A veces, la policía le dice a ICE que las personas no tienen este permiso cuando la persona comete un delito o infringe una ley de conducción. A veces, ICE descubre que muchas personas indocumentadas trabajan en un lugar de trabajo y vienen y detienen a muchas personas a la vez.

Pregunta : Si mi familiar está en un centro de detención, ¿significa eso que será deportado?

Responder: No todos los que se encuentran en un centro de deportación serán deportados. A veces, si la persona puede demostrar que no sería seguro para ella regresar a su país, se le permitirá permanecer en los Estados Unidos. Un juez toma la decisión final sobre si una persona puede quedarse.

Pregunta: ¿Por qué algunas familias quieren mantenerlo en secreto si uno o más miembros de la familia están en riesgo de ser deportados?

Responder: Una razón es que la familia no quiere que las autoridades de inmigración de Estados Unidos los encuentren por temor a la deportación. Otra razón es que las personas de la comunidad a veces tienen malos sentimientos hacia las personas que viven en los EE. UU. Sin permiso del gobierno.

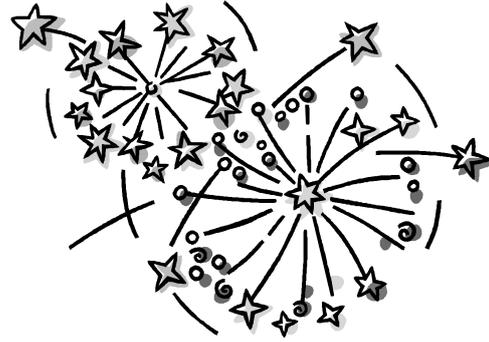
Estas son 3 preguntas que tengo sobre inmigración y deportación:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Una persona que podría responderme estas preguntas es mi:

(escribe la relación)

¡Felicidades!
Has llegado al final
de este libro de actividades!



Terminé este libro en esta fecha: _____.

Así fue para mí trabajar en este libro:

Aquí hay tres cosas que aprendí de este libro:

1) _____

2) _____

3) _____

Certificado especial para terminar este libro

¡Aquí hay un certificado especial para que lo guarde que demuestra que terminó este libro de actividades! ¡Puedes colorearlo!

Recuerde, siempre puede volver y usar este libro nuevamente. También puede utilizar las diferentes formas que aprendió para relajar su mente y su cuerpo en cualquier momento que lo desee. ¡Quizás incluso puedas enseñar lo que aprendiste a un amigo o alguien de tu familia!



¡Felicidades!

Este certificado es para

★
★

NOMBRE DE PILA: _____

★

Para terminar el libro de actividades, FOREVER FAMILY,

en

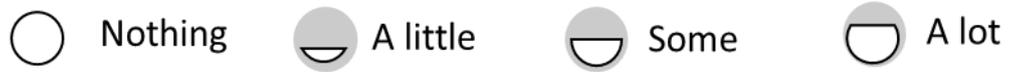
Fecha: _____

★
★
★

Haga todo lo posible para responder estas preguntas:

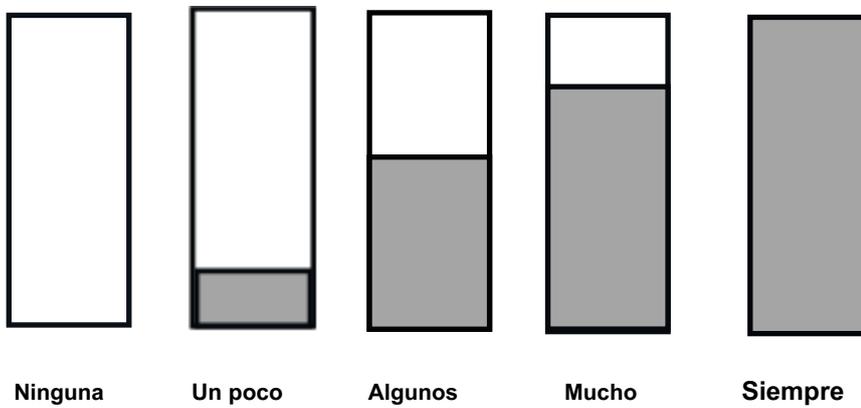
Sé mucho sobre deportación y detención:

Un círculo:



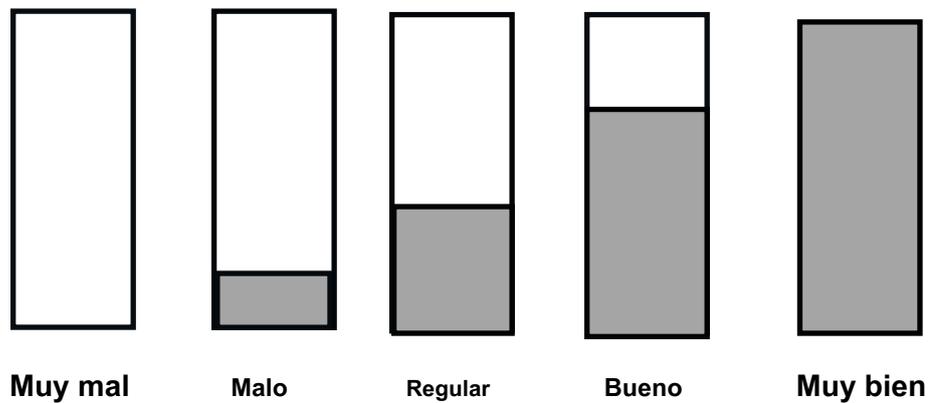
¿Cuánto tiempo se siente “nervioso”?

Un círculo:



¿Cómo te sientes contigo mismo?

Un círculo:



Información para ayudar a los niños y familias heridos por la detención y la deportación

Esta es una lista con información para ayudar a los niños y familias cuyos familiares han sido deportados o detenidos, o que están preocupados por que eso suceda.

Si está utilizando este libro de trabajo en forma impresa, puede escribir estos sitios web en un navegador web.
Si está utilizando el libro de trabajo en una computadora, puede hacer clic en los enlaces para ir a los sitios web.

RECURSOS PARA ADULTOS:

Formas de contactar al presidente de los EE. UU.:

Número de teléfono para dejar comentarios: (202) 456-1111

Dirección de envío:

La casa Blanca
1600 Pennsylvania Avenue NW
Washington, DC 20500

Sitio web para enviar preguntas y comentarios por correo electrónico:

<http://www.whitehouse.gov/contact/submit-questions-and-comments>

Sitio web para encontrar información de contacto de todos los funcionarios electos del gobierno: <http://www.usa.gov/Contact/Elected.shtml>

Preguntas sobre el gobierno de EE. UU. : Número gratuito en **1-800-FED-INFO— (1-800-333-4636)**

Sitio web para encontrar información de contacto de senadores y representantes estadounidenses:

http://www.senate.gov/general/contact_information/senators_cfm.cfm

<http://www.house.gov/representatives/find/>

Sitio web con información de contacto de funcionarios electos por estado:

Gobernadores: <http://www.usa.gov/Contact/Governors.shtml>

Legisladores estatales: <http://thomas.loc.gov/home/state-legislatures.html>

<p>El sitio web del Proyecto Nacional de Inmigración proporciona una lista completa de recursos que explican sus derechos legales, cómo responder a redadas comunitarias, planificación de seguridad, deportación, detención y localización de servicios legales:</p> <p>http://www.nationalimmigrationproject.org/community.htm</p>
<p>Sitio web con enlaces para planes de seguridad migratoria y kits de acción. Además, enlaces a algunas de las leyes de inmigración más importantes y artículos recientes:</p> <p>http://cj-network.org/cjimmrights/know_your_rights.html</p>
<p>Enlace a un manual de deportación (2009) que tiene información general sobre deportación. Alguna información es específica del sureste, pero aún incluye información que es útil para las personas en los EE. UU.:</p> <p>http://www.alabamaappleseed.org/uploads/4/3/3/1/4331751/2009_deportation_guide.pdf</p>
<p>NIÑOS (2011) tiene información y documentos que las familias pueden utilizar para proteger a los niños en caso de que los padres sean detenidos o deportados. Incluye un "plan de seguridad" para familias. Solo en inglés:</p> <p>http://www.jdsupra.com/legalnews/nios-a-guide-to-help-you-protectyour-64376/</p>
<p>Enlace a una serie de recursos, incluida una guía sobre la elegibilidad para regresar a los EE. UU. Después de la deportación, un manual financiero para familias que enfrentan la deportación e información sobre proteger sus bienes y la custodia de sus hijos cuando se enfrenta a la deportación:</p> <p>http://www.bc.edu/content/bc/centers/humanrights/projects/deportation/resourcesdep.html</p>
<p>Enlace a varios recursos para familias inmigrantes, incluida información sobre detención y deportación:</p> <p>http://familiesforfreedom.org/resources</p>
<p>Dos excelentes recursos de la colección Families for Freedom: Manual de deportación 101: descripción general del sistema completo de deportación / detención, derechos legales, cómo ubicar a alguien en un centro de detención, herramientas para organizarse y defender en la comunidad:</p> <p>http://familiesforfreedom.org/sites/default/files/resources/Deportation101_Manual-FINAL%2020100712-small.pdf (Inglés)</p> <p>http://familiesforfreedom.org/sites/default/files/resources/Deportation101_SpanishLATEST2011LowRes.pdf (Español)</p>

<p>Información sobre cómo conocer sus derechos como no ciudadano (incluye números de teléfono importantes, principalmente para personas que viven en Nueva York y Nueva Jersey):</p> <p>http://familiesforfreedom.org/sites/default/files/resources/ImmBewareenglish-May2008_0.pdf (Inglés)</p> <p>http://familiesforfreedom.org/sites/default/files/resources/ImmBewarespanish-May2008doc.pdf (Español)</p>
<p>La New Sanctuary Coalition de la ciudad de Nueva York es una red interreligiosa de congregaciones, organizaciones e individuos que son aliados de familias y comunidades que resisten la detención y la deportación para permanecer juntos:</p> <p>http://newsanctuarynyc.org Teléfono: (646) 395-2925</p>
<p>Esta es una guía para ayudar a las comunidades a comprender mejor cómo funciona la aplicación de la ley de inmigración y las formas de interactuar con los policías y legisladores para aprobar leyes y políticas contra las solicitudes de retención. Incluye detalles sobre las solicitudes de retención de ICE y cómo funcionan, información legal y de políticas, consejos sobre promoción y materiales de muestra:</p> <p>http://immigrantdefenseproject.org/wp-content/uploads/2013/08/All-inOne-Guide-2013.pdf</p>
<p>Incluye información sobre sus derechos en la comunidad y cuando se pone en contacto con la policía. Además, qué hacer cuando hay una redada en su comunidad y cómo comunicarse con alguien que ha sido detenido:</p> <p>http://www.detentionwatchnetwork.org/sosineedhelp</p>
<p>Guía para personas visitantes en un centro de detención.</p> <p>https://www.detentionwatchnetwork.org/sites/default/files/DWN%20Visitation%20Guide.pdf</p>
<p>Sitio web del gobierno de EE. UU. Para obtener información sobre cómo convertirse en ciudadano naturalizado:</p> <p>http://www.uscis.gov/us-citizenship/citizenship-through-naturalization (Inglés)</p> <p>http://www.uscis.gov/es/ciudadania (Español)</p>
<p>Información sobre el acceso a recursos legales:</p> <p>http://www.immdefense.org/category/resources-for-communities/</p>

<p>El Proyecto de Derechos de los Inmigrantes y Refugiados de Florence brinda y coordina servicios legales gratuitos y servicios sociales relacionados para hombres, mujeres y niños no acompañados detenidos en Arizona para procedimientos de deportación por inmigración. Los servicios son para personas que viven en la pobreza. El Proyecto Florence intenta asegurarse de que las personas detenidas tengan acceso a un abogado, comprendan sus derechos según la ley de inmigración y sean tratados de manera justa y humana por el sistema legal. El Proyecto Florence proporciona principalmente servicios legales en el lugar en los centros de detención: http://www.firrp.org</p>
<p>La campaña “Dignidad, no detención” apoya los esfuerzos de organización en Arizona, Georgia y Texas para detener el crecimiento de la detención local, mostrar el impacto de las políticas nacionales de detención en las comunidades y resaltar la crisis de derechos humanos resultante del aumento de la detención. El enlace incluye información sobre cómo participar en la campaña:</p> <p>www.dignitynotdetention.org</p>
<p>La Nueva Agenda para una Reforma Migratoria Amplia (NABIR) es una coalición diversa de organizaciones de base, de defensa y religiosas que se unen detrás del principio de que todos, no solo algunos, los inmigrantes deben tener la oportunidad de vivir legalmente en los Estados Unidos, libres de miedos y amenazas de deportación. El enlace incluye recursos sobre deportación y detención e información sobre cómo involucrarse con organizaciones de defensa:</p> <p>http://nabir.wordpress.com</p>
<p>El sitio web de Massachusetts Immigrant and Refugee Advocacy Coalition (MIRA) (Boston) proporciona información importante para los inmigrantes que viven en Massachusetts, incluidos servicios legales y oportunidades de defensa:</p> <p>http://www.miracoalition.org/</p>
<p>El sitio web de la Red Nacional para los Derechos de los Inmigrantes y Refugiados ofrece noticias y actualizaciones sobre la reforma migratoria. También describe formas de involucrarse en la promoción:</p> <p>http://www.nnirr.org</p>
<p>Información sobre cómo localizar a una persona que está bajo custodia de ICE:</p> <p><i>(Información tomada del sitio web del Proyecto de Derechos de los Inmigrantes y Refugiados de Florencia)</i></p> <p>Utilice el sistema de localización de detenidos en línea administrado por ICE para localizar a un detenido que se encuentra actualmente bajo custodia de ICE o que fue liberado de ICE</p>

custodia por cualquier motivo dentro de los últimos 60 días. Para localizar a alguien a través del sistema, necesitará su (1) nombre completo, (2) número de registro de extranjero ("A #") y (3) país de nacimiento. Si no tiene el número de registro de la persona, necesitará su fecha de nacimiento para acceder a la información. Es de destacar que a veces el sistema de localización de detenidos en línea tiene errores: <https://locator.ice.gov/odls/homePage.do>

También puede llamar al Sistema de la Corte de Inmigración al 1-800-898-7180 para verificar si una persona tiene una audiencia judicial próxima y dónde se encuentra la corte de inmigración. Necesitará el nombre completo y el número de registro de extranjero ("A #") para acceder a esta información.

Recursos de salud mental para adultos

La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil tiene amplios recursos para padres sobre signos de trauma y cómo ayudar. Proporciona información útil sobre cuándo un niño debe recibir tratamiento de salud mental:

<http://www.nctsn.org/resources/audiencias/parents-caregivers>

BRYCS - Bridging Refugee Youth and Children's Services: Recursos especializados para inmigrantes y refugiados sobre salud mental, crianza de los hijos y trabajo con la escuela de niños:

<http://www.brycs.org/publications/index.cfm>

Cuidar de otros miembros de su familia y de usted mismo:

<http://www.healthynj.org/wellness/caregiving.html>

Crianza y desarrollo de los niños desde la infancia hasta la adolescencia:

<http://kidshealth.org/parent/growth/#cat168>

Una guía para padres y cuidadores sobre los servicios de salud mental para niños. Incluye información sobre cómo encontrar servicios, prepararse para la primera visita, preguntas que puede hacer y qué esperar:

http://store.samhsa.gov/shin/content//SMA05-4054/SMA054054_English.pdf

RECURSOS PARA NIÑOS

Actividad de escritura / dibujo de cartas para niños en el congreso (con la ayuda de un adulto):

<http://www.webelongtogether.org/wish>

<http://www.webelongtogether.org/sites/default/files/AWishForTheHolidays2012YouthActivityPacket.pdf>

Artículo sobre esta actividad:

http://www.huffingtonpost.com/beth-caldwell/nearly-10000-childrentel_b_2347919.html

Libro infantil sobre inmigración / deportación:

De norte a sur / Del Norte al Sur, de René Colato Laínez . Este libro bilingüe trata sobre un niño que visita a su madre después de que la envían de regreso a México por no tener papeles: <http://www.amazon.com>

RECURSOS PARA NIÑOS MAYORES

Enlace a la página web de los Servicios de Ciudadanía e Inmigración de EE. UU. Sobre Acción Diferida para los Llegados en la Infancia (DACA) (para jóvenes indocumentados elegibles para DREAM Act).

Tiene información sobre elegibilidad y cómo solicitar: <http://www.uscis.gov/humanitarian/consideration-deferredaction-child>

Información importante sobre Acción Diferida (DACA):

<http://immigrantjustice.org/daca-resource-hub>

Vivir en los Estados Unidos: una guía para jóvenes inmigrantes (2008) cubre temas como el estado legal (qué derechos tiene si es ciudadano estadounidense, residente permanente o indocumentado), cómo convertirse en ciudadano, cómo obtener documentos legales, problemas de deportación, problemas de adopción, servicio selectivo, votación, impuestos, universidad, etc. También puede ser útil para los adultos que trabajan con familias inmigrantes (para preguntas tales como quién califica como inmigrante especial y cuáles son las reglas para unirse al ejército, pagar impuestos, votar, obtener asistencia pública, etc. .):

Español:

https://www.ilrc.org/sites/default/files/resources/vivir_en_los_estados_unidos.pdf

Inglés:

https://www.ilrc.org/sites/default/files/documents/youth_handbook-2015-06_05-en.pdf

Un video producido por adolescentes en el Media Art Center de San Diego San

Proyecto de Productores Adolescentes de Diego que muestra la experiencia de una familia separada por deportación. Video apropiado para niños mayores de 13 a 15 años en adelante: <http://www.webelongogether.org/wish>

Este es un video sobre el cineasta adolescente y su familia mientras tratan de lidiar con la deportación de su padre. Para niños mayores, de 13 a 15 años en adelante:
<http://tv.adobe.com/watch/adobe-youth-voices/mi-familia/>

Link tiene recursos para niños de 10 años en adelante que incluyen educación sobre la historia de la inmigración hasta el día de hoy e información sobre la indocumentación. También hay actividades para que los niños completen, incluida una búsqueda de palabras sobre inmigración y formas de recibir y brindar ayuda: <http://pbskids.org/itsmylife/family/immigration/index.html>

Para mayores de 13 años: "La vida familiar complicada por el estado vulnerable", un recurso sobre la separación familiar y las presiones de las familias de estatus mixto
cara: <http://www.webelongogether.org/wish/educational-materials/family-lifecomplicated-by-vulnerable-status>

Para mayores de 15 años: videos de News 21 de la Universidad Estatal de Arizona: una serie de videos de niños que cuentan sus historias sobre haber sido separados de sus familias:
<http://asu.news21.com/2010/08/children-of-deported-parents/index.html>

Para mayores de 15 años: "Quiero que vuelvan mis padres", una película de 11 minutos de duración realizada por jóvenes que cuenta la historia de una familia separada por la deportación:
<http://tv.adobe.com/watch/adobe-youth-voices/i-want-my-parents-back/>

Para mayores de 13 años (PG-13) Una película sobre un niño de nueve años que cruza la frontera solo para reunirse con su madre en los EE. UU.
<http://www.foxsearchlight.com/underthesamemoon/>

Innumerables recursos y actividades para los niños sobre temas como las emociones, el cuidado de niños, la salud, las relaciones y la escuela:
<http://www.healthynj.org/kids/wellness.html>

Mucha información y actividades sobre la escuela, el hogar y la vida familiar, las emociones y las relaciones: <http://kidshealth.org/kid/feeling/>

Información sobre ir a hablar con un terapeuta o médico:
http://kidshealth.org/kid/feel_better/people/going_to_therapist.html?tracking=K_Related Artículo # cat20071