



Separación traumática, niños migrantes y refugiados: Consejos para Padres, Cuidadores Primarios y Proveedores.

La relación de los niños con su madre o padre es fundamental para que ellos se sientan seguros, desarrollen el sentido de sí mismos y puedan confiar en otros. Las separaciones que se dan entre los niños y sus padres o hermanos, especialmente en circunstancias repentinas, caóticas o imprevisibles, como las relacionadas con experiencias de guerra, refugiados, inmigración o detenciones, puede llevar a los niños a desarrollar síntomas de depresión, ansiedad o de estrés traumático, relacionados con la separación. Las recomendaciones que se presentan en este documento ayudarán a abordar las necesidades de los niños que han experimentado una separación traumática.

Quiero que sepas que:	Tú me puedes ayudar cuando:
Puede que me sienta asustado, confundido y cansado. Tuve un largo viaje en el que pude haber estado expuesto a cosas difíciles y aterradoras.	Me hablas con una voz tranquila y en mi propio idioma. Me tienes paciencia, me sigues a mi paso y me ayudas a resolver mis necesidades inmediatas
No entiendo por qué mi familia ha sido separada. Incluso, a veces me culpo a mí mismo de que esté separado de mis padres, y puedo sentirme ansioso, triste o deprimido.	Me ayudas a entender que la separación no se debió a nada que yo haya hecho o dejado de hacer. Averiguas lo que yo sé acerca de porqué ocurrió la separación y rectificas la información incorrecta.
Estoy preocupado por lo que me sucederá a mí, por mi propia seguridad y la de mi familia.	Me ayudas a saber lo que está pasando con los miembros de mi familia. Ayúdame a tener contacto constante con ellos, idealmente en persona, pero si no, por teléfono o videoconferencia.
Pude haber tenido experiencias traumáticas antes de la separación de mi familia, como situaciones de violencia de pandillas, violencia doméstica o violencia sexual, además de experiencias de guerra, de ser refugiado, de inmigración y detención. Puede que no confíe en las figuras de autoridad debido a mis experiencias pasadas.	Comprendes que mis padres querían que me sintiera seguro, pero debido a que no estoy con ellos, ahora me siento muy inseguro. Ten presente que muchas cosas pueden recordarme que estoy separado de mis padres y también mis experiencias traumáticas pasadas.
Puedo tener pensamientos aterradoros o pesadillas acerca de estar separado de mi familia, de mi seguridad en este momento o de mis experiencias traumáticas pasadas. Puede que me esfuerce en no pensar en mi familia o en el hecho de estar separado de ellos, porque me duele demasiado.	Asegurame de que estoy seguro aquí. Pregúntame qué me ayudaría a sentirme seguro (por ejemplo, ayudándome a contactar a mis padres u otros miembros de la familia, manteniéndome junto a mis hermanos si están aquí, hablándome en mi propio idioma, permitiendo que me quede con mi ropa u otros objetos que me recuerden a mi familia y me reconfortan)
Como bebé o niño pequeño, puedo mostrar mi angustia a través de mis dificultades para comer o dormir o el no poder calmarme. También puedo mostrarme retraído y no responder o incluso rechazarte, cuando tratas de consolarme.	Me consuelas cuando lloro. Comprendes que a menudo me ayuda mucho cuando me cargas, me abrazas y me meces para que me duerma o me cantas suavemente y me lees cuentos. Si no quiero que me abrases, ten en cuenta que el que te quedes cerca de mí aún me puede ayudar.



Quiero que sepas que:	Tú me puedes ayudar cuando:
<p>Como un niño en edad escolar, puedo extrañar a mis padres y llorar por ellos, o tal vez puedo mostrarme retraído y no hablar en absoluto. También puedo comportarme como si fuera un niño más pequeño, tener accidentes al ir al baño, hablar como un bebé o querer estar apegado a ti sin querer separarme.</p>	<p>Me dices que entiendes lo mucho que me duele el estar lejos de mi madre o padre. Te sientas en silencio conmigo si estoy tranquilo y retraído y entiendes que puedo estar asustado y triste. En lugar de regañarme por mostrar comportamientos más infantiles, dime que entiendes que es un momento difícil para mí. Permíteme tener cosas que me consuelen, como animales de peluche, comidas favoritas y mantas. Pregúntame si me puedes abrazar.</p>
<p>Como un niño en edad escolar o como adolescente, mis comportamientos— como el no poder permanecer quieto, el tener problemas para prestar atención, el estar irritable o pelear— pueden ser reacciones a estar separado de mi familia o a traumas pasados.</p>	<p>Reconoces que estos comportamientos son a menudo síntomas de una separación traumática y no sólo un mal comportamiento que necesita castigo. Si es posible, animamé a relizar actividades que proporcionan calma o diversión como juegos, deportes, dibujar y escuchar música. Comprendes que quizás no quiera realizar algunas actividades o hablar sobre mis sentimientos porque no estoy listo para hacerlo.</p>
<p>Mis dolores de estómago, dolores de cabeza, dificultad para comer o dormir y otros problemas físicos, pueden ser síntomas de una separación traumática.</p>	<p>Me ayudas a entender que cuando suceden cosas aterradoras, puedo tener sentimientos muy intensos acerca de ellas. Ayúdame a entender la conexión entre mis sentimientos y las reacciones de mi cuerpo. Ayúdame a calmar mi cuerpo a través de actividades como la respiración profunda y la relajación muscular.</p>
<p>Puedo estar irritable, enojado o meterme en peleas.</p>	<p>Comprendes que puedo sentirme enojado e indefenso por lo que le sucedió a mi familia. Ayúdame a encontrar palabras para expresar mis sentimientos. Reconoce que tengo muchas razones para estar enojado y que las palabras son mejores que los comportamientos que me pueden hacer sentirme mal.</p>
<p>Aunque aprecio de que me estés cuidando, mi familia sigue siendo muy importante para mí, y permanecer conectado con mi familia, mi cultura, mi raza, etnia e historia es muy importante.</p>	<p>Me ayudas a permanecer conectado con mi familia y cultura, incluso si parece que me estoy llevando bien contigo. No hables de mi familia de manera negativa, aunque pueda estar enojado con ellos por la separación. Si es apropiado para mi etapa de desarrollo, pregúntame acerca de las comidas que me gustan y las tradiciones que son importantes para mí. Si soy un niño pequeño busca información que te pueda ayuda a comprender mejor de dónde vengo y que me podría hacer sentir conectado con mi historia, familia, etnia y cultura.</p>
<p>Puedo estar asustado por lo que veo en los medios de comunicación sobre lo que está sucediendo a familias como la mía.</p>	<p>Limitas mi acceso a los medios de comunicación y a las noticias sobre los eventos actuales. Mantente disponible para responder a mis preguntas. Pero entiendes de que estoy desesperado por tener información veraz sobre lo que está sucediendo, y haz todo lo posible para mantenerme informado.</p>



Los niños que experimentan separaciones traumáticas pueden recuperarse al recibir servicios para el trauma que sean sensibles a su cultura y adecuados a su desarrollo y lenguaje, incluido el tratamiento de trauma basado en la evidencia. Para obtener más información sobre la separación traumática, visite www.nctsn.org/trauma-types/traumatic-grief.

Este trabajo fue patrocinado por Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA; Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental), US Department of Health and Human Services (HHS; Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.) Los puntos de vista, opiniones y contenido son los de los autores y no necesariamente reflejan los de SAMHSA o HHS.