

COMO OBTENER AYUDA PROFESIONAL

En los Estados Unidos existen sistemas de salud mental y servicios sociales para personas que han pasado por un trauma. Hay terapeutas que trabajan con niños, o con adultos, y algunos que trabajan con niños y padres juntos (incluso bebés y niños pequeños). Estos servicios están disponibles para cualquier persona que esté teniendo más dificultades sobrellevando de lo que puede soportar. Es posible que necesite ayuda para saber cómo acceder a ellos.

*“Busque a los ayudantes.
Siempre puede encontrar
personas que están ayudando”*
–Fred Rogers

Sabemos que es posible que haya sido maltratado por agentes del gobierno en la frontera, lo que puede causarle aún más estrés. Fred Rogers, un estadounidense importante que sabía mucho sobre los niños, solía decir: "Busque a los ayudantes. Siempre puede encontrar personas que están ayudando." Hay muchas personas en los Estados Unidos que desean ayudar, y si no las encuentra al principio, siga buscando. Ellos estarán ahí.

RECURSOS ÚTILES

2-1-1 United Way

Llamar a 211 es una forma gratuita y confidencial de conectarse a recursos en su área, que incluyen asistencia legal, vivienda, alimentos y intervención de emergencia/ crisis.

FREEDOM FOR IMMIGRANTS

Tiene recursos para ayudarlo a localizar a sus seres queridos, obtener asistencia legal o económica, y mucho más.

www.freedomforimmigrants.org

Teléfono: (385)212-4842

QUIENES SOMOS

Este folleto fue preparado por profesionales de la salud mental para ayudarlo a usted, a su hijo y a su familia a recuperarse de la separación forzada que han sufrido. Fue creado para que sepa qué esperar como padre, cómo entender las reacciones de su hijo que pueden ser confusas o difíciles, y cómo encontrar ayuda mientras usted y su hijo se reajustan a estar juntos nuevamente.



PSYCHOANALYSIS
DIVISION 39
AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION
SECTION II



A PARTNER IN
NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network

cómo entender el
TRAUMA



**Qué Esperar Después
De Ser Reunificado
Con Su Hijo**

EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS

Usted y su hijo ya han pasado por mucho para llegar a la frontera estadounidense. Algunas experiencias que tuvo en su país de origen y algunas de las experiencias que tuvo en el camino probablemente fueron extremadamente aterradoras y traumáticas para usted y su hijo. Este trauma se habrá complicado con las experiencias que tuvo en la frontera, especialmente si ustedes fueron separados el uno del otro. Ha emprendido un viaje peligroso para tratar de tener una vida mejor, especialmente para sus hijos, y ahora le han quitado a sus hijos.

CÓMO LOS NIÑOS RESPONDEN AL TRAUMA

Las reacciones de los niños al trauma dependen de su edad, de lo que puedan entender, si su desarrollo fue normal hasta este momento, si tienen necesidades especiales de desarrollo, cuántas experiencias traumáticas han pasado anteriormente y cuánto apoyo han tenido para sentirse protegidos y seguros nuevamente. Estas reacciones pueden ser muy confusas para los padres. Recuerde que ellos no están haciendo estas cosas por ser malos o irrespetuosos. Lo están haciendo porque sus mentes y cuerpos están reaccionando al trauma de maneras que no pueden controlar ni comunicar con palabras.

ALGUNOS NIÑOS PUEDEN:



Tener pesadillas o problemas para dormir



Tener miedo de cosas que les haga recordar la separación (cosas que vieron, sonidos, olores, comidas, caras, uniformes, etc.)



Estár inusualmente callados o desconectados



Sobresaltarse fácilmente y reaccionar de forma exagerada por cosas que, por lo general, no les habría molestado en el pasado



Estar de mal humor, o incluso tener muchos berrinches. El miedo puede aparecerse como agresión



Aferrarse a usted o tratar de alejarse, aún cuando deseen estar cerca de usted

EL PROCESO DE SANACIÓN

Los niños les puede tomar mucho tiempo para sanar y sentirse mejor después de experiencias traumáticas. Las relaciones cercanas con familia y amigos son las más sanadoras y protectoras que un niño puede tener, aún cuando no sepa como ayudar a su hijo, su amor puede ayudarlos. Cuando los padres también han pasado por un trauma puede hacer las cosas aún más difíciles para usted como padre. Puede ser muy difícil tener paciencia con sus hijos cuando se siente mal. Usted necesita tanto apoyo como su niño.

COSAS QUE SE PUEDE HACER PARA AYUDAR



Dele a su hijo tanto amor y afecto físico como usted y ellos puedan tolerar. Pero si parecen incómodos, tenga paciencia hasta que estén listos



Hable honestamente con sus hijos sobre lo que está sucediendo en palabras que puedan entender, Hágales saber que está haciendo todo lo posible para asegurarse de que las cosas estén bien



Hágales saber que NO ES CULPA DE ELLOS y que a veces los adultos también necesitan llorar. Los niños a menudo procesan experiencias difíciles a través del juego o el arte, si se les da la oportunidad



Intente mantener un horario y una rutina, aún cuando no esté en casa. Cuando los niños saben qué va a pasar a continuación, les ayuda a sentirse más seguros y más en control



Ayúdelos a aferrarse a los buenos recuerdos de su familia, su país y su cultura contando historias, jugando juegos o cantando canciones que han compartido y disfrutado en el pasado



Póngase en contacto con otros adultos disponibles para obtener apoyo, para hablar y conectarse. Descanse y cuide su cuerpo y su mente tanto como pueda. Una tradición religiosa o espiritual puede traer consuelo.