

Recuperación y Resiliencia:  
Un Libro de Actividades para  
Niños Latinos Impactados  
por la Deportación

**Este documento fue construido inicialmente por la autora en abril del 2014 como parte de la tesis de doctorado en William James College (previamente Massachusetts School of Professional Psychology)**

**Autora: Lauren Utter, Psy.D.**

**Traducido por Laura Kompel-Morrison, Psy.D.**

**Descarga versiones gratuitas de los libros en español e inglés por este enlace web:**

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

Propiedad Literaria © el 24 de septiembre del 2016

## Índice

Introducción para los Ayudantes Adultos .....	4
Aviso para Familiares Adultos.....	9
Aviso para los Profesionales de Salud Mental.....	11
Usando el Libro de Actividades en la Escuela.....	12
Introducción para Niños .....	13
Respirando Profunda y Lentamente.....	16
Caminando Lentamente.....	17
<b>Parte 1: Quien Soy Yo.....</b>	<b>18</b>
Datos Acerca de Mí.....	19
Cambios en Mi Vida.....	20
La Inmigración y los Estados Unidos (EE.UU.).....	23
¿Qué Significan la Deportación y la Detención? .....	27
El País Donde Nació Mi Adulto Especial.....	29
Enviando una Tarjeta Postal a la Familia.....	31
¿Qué Son los Sentimientos?.....	32
Relajando Mi Cuerpo.....	36
Mi Familia.....	37
Mi Mamá O Alguien Que Es Como una Mamá para Mí.....	39
Mi Papá O Alguien Que Es Como un Papá para Mí.....	40
Donde Vivo .....	41
¿Qué Son las Preocupaciones?.....	44
Las Preocupaciones de Pedro Acerca de la Deportación.....	47
La Deportación y Mi Familia.....	49
Las Cosas Que Me Molestan de la Deportación.....	53
Las Personas con Quienes Puedo Hablar.....	58
Los Sueños.....	60
Ayudando a Juanita.....	64
Usando Mi Imaginación para Relajarme.....	66

La Fe Religiosa y La Comunidad.....	68
Planificando para el Futuro.....	69
Nota para los Ayudantes Adultos.....	72
<b>Parte 2: Mi Historia Acerca de lo Que la Deportación Ha Sido para Mí y para Mi Familia.....</b>	<b>73</b>
Justo Después de que la Persona de Mi Familia Se Tuvo Que Ir O Que Se la Llevaron.....	77
Los Centros de Detención.....	78
Las Diferentes Personas Que Me Cuidan.....	81
Hermanos y Hermanas .....	83
El Dinero y Mi Familia.....	86
La Escuela y Yo.....	88
Mi Mejor Recuerdo.....	93
Tratando de Cambiar a la Deportación.....	94
Formas de Ayudar a Impedir Que las Familias Sufran a Causa de la Deportación.....	95
Cambiando las Leyes de Inmigración y Deportación.....	96
Escribiendo Cartas a los Líderes Nacionales.....	98
Preguntas y Respuestas Acerca de la Inmigración y la Deportación.....	101
Certificado Especial por Haber Terminado Este Libro.....	104
Información para Ayudar a los Niños y a las Familias Perjudicadas por la Detención y la Deportación.....	106

## **Ilustraciones a Color**

### ***Siguientes obras artísticas de Pablo Rovelo:***

Niña Mirando por la Ventana.....	45
Niño Sentado en un Escritorio en el Aula.....	47
Niño Soñando .....	60
Chica Mayor Mirando al Muchacho Más Joven Mientras Hace las Tareas Domésticas.....	83

## Introducción para los Ayudantes Adultos

Este es un libro de actividades dirigidas para niños que han enfrentado o que están actualmente enfrentando con la **amenaza** de que uno de sus padres u otros adultos quienes los cuidan sean deportados de los Estados Unidos. El libro de actividades **también es para niños cuyos padres o cuidadores han estado detenidos en un centro de detención o deportados de los Estados Unidos.**

Este libro es para niños entre ocho a doce años de edad, aunque los niños que son un poco mayores o menores también pueden encontrar al libro útil. Es importante mencionar que **la segunda parte del libro es solamente para niños cuyos padres o cuidadores han estado detenidos o deportados.** La primera sección es para todos los niños que están afectados por la realidad o la amenaza de que sus padres o cuidadores sean detenidos o deportados. Al final del libro hay certificados (como premios) para los niños que han terminado la primera sección o el libro entero.

Este libro de actividades es para niños y niñas. Sin embargo, el término "niño" se utiliza para referirse a niños y niñas. ¡Esto hace que el libro sea más fácil de leer!

### ***Para empezar:***

- Si usted no es el padre o el cuidador sustituto del niño, es sumamente importante que primero obtenga permiso de una de estas personas antes de comenzar este libro con un niño. También debe de pensar en donde sería un lugar seguro para guardar este libro y cuales personas tendrán acceso a él.
- Es importante que usted, como el ayudante adulto, lea el libro entero antes de compartirlo con el niño. De esta forma, usted sabrá anticipar y podrá responder las preguntas que tenga el niño mientras usan el libro juntos.
- Empiece en la página 9 con el niño, la cual incluye las instrucciones de cómo usar el libro.
  - Es sumamente importante que usted **no insista que el niño complete cualquier sección del libro que él no quiera completar.** Por favor recuerde que si un niño se molesta y no quiere continuar, él no está siendo desobediente. Al contrario, el niño le está mostrando lo difícil que es para él lidiar con sus sentimientos. Sea paciente y comprensivo en lugar de disciplinar o empujar para que continúe. Dele al niño la opción de continuar.



- Por ejemplo, usted le puede decir, “Hemos estado haciendo actividades en tu libro por [número] de minutos. ¿Quieres guardarlo por el día de hoy? Podemos regresar a él mañana.” O “hiciste un gran trabajo hoy en tu libro de actividades. ¿Quieres completar una página más y guardar el resto para otro día?”
- Siempre hay la opción de dejar una sección incompleta o en blanco y regresar a ella en otro momento - o no.
- Esto ayuda a que el niño se sienta menos molesto o agobiado al tener que pensar en cosas difíciles por mucho tiempo. También ayuda a que los niños se sientan con más control de sí mismos cuando están en un mundo impredecible.
- Los niños pueden encontrar el libro más útil y divertido si pueden avanzar a su propio ritmo y sentirse apoyados por sus ayudantes adultos.
  - Incluso si el niño omite secciones, anímelo a que empiece al principio del libro y que continúe hacia el final. Esto se debe a que algunas actividades se basan en actividades anteriores.
  - Además, muchas de las actividades en las secciones posteriores pueden resultar más emocionales para los niños que las que son presentadas al principio. Hablar, escribir, y dibujar acerca de temas menos emocionales les ayuda a los niños con las secciones más difíciles.
- Este libro puede completarse un poquito a la vez, dependiendo del nivel de comodidad del niño con el libro.
  - El libro va a ser más útil si usted es flexible y avanza al ritmo del niño.
- Aunque este libro de actividades está diseñado para niños de edades entre ocho a doce años, niños más pequeños, de seis y siete años también pueden ser beneficiados por él.
  - Niños más pequeños y niños con dificultad en la lectura pueden beneficiarse al colorear y dibujar algunas fotos, y escuchándolo a usted leer partes del libro. También se beneficiarán al contestar las preguntas mientras usted las escribe.
  - Es posible que niños mayores, de edades once en adelante, quieran completar la mayor parte del libro por su cuenta. Sin embargo, aún se beneficiarán al tener un adulto de apoyo que los acompañe y que les demuestre que está interesado en como ellos están pensando y sintiéndose acerca de lo que están haciendo en el libro.

- Verá la actividad “¡Hablemos!” en este libro. Esto le dará a usted y al niño una oportunidad de verificar como se sienten. Durante esta actividad, preste mucha atención a lo que el niño le dice. Usted puede tratar de repetirle, con diferentes palabras, lo que dijo el niño. O puede describir como un niño podría haberse sentido, como “suena como que eso te asusto mucho a ti.”
- Es importante para niños de todas las edades el saber que un ayudante adulto está interesado en aprender acerca de su experiencia con la deportación y como les afecta en sus vidas.

## **¿Cómo el colorear, dibujar y escribir historias les va a ayudar a los niños?**

- Puede ser más fácil para algunos niños dibujar o colorear imágenes que se relacionan con sus experiencias en vez de hablar acerca del tema.
  - Colorear y dibujar puede ayudar a los niños a empezar a hablar o escribir acerca de las experiencias negativas y les puede ayudar a recordar las cosas importantes (buenas y difíciles) de sus vidas.
- Después de pasar por un evento estresante, algunos niños y adultos no pueden dejar de pensar en lo que pasó. Otros tratan de olvidarse de los malos recuerdos relacionados con su experiencia. Esto puede ser útil durante los momentos del evento o trauma, pero hacer esto por un período de tiempo más largo puede resultar en un efecto negativo en el bienestar emocional, psicológico y físico de la persona.
- Después de un trauma o una experiencia muy negativa, puede ser difícil para los niños recordar las cosas buenas en sus vidas. Pueden centrarse más en sus malos recuerdos. Este libro les ayuda a los niños a aumentar su acceso a buenos recuerdos, mientras que también ayuda a darle sentido a los eventos negativos o traumáticos en sus vidas. Esto fortalece a los niños y les da herramientas para seguir adelante incluso durante momentos difíciles.
- El colorear, dibujar, y escribir o contar historias ayudan a aumentar la sensación de control que los niños tienen sobre las cosas que pasan en sus vidas.
  - Después de un evento terrible, como la deportación, la separación de la familia o el vivir con la amenaza de la deportación, algunos niños se pueden sentir que tienen poco o ningún control sobre este aspecto de sus vidas.

- Estos pensamientos, que son razonables, se pueden atar a muchas sensaciones como la preocupación, el miedo, la tristeza, y el enojo.
- El permitir que los niños se expresen libremente en este libro de actividades y que escojan si quieren y cuando quieren completar cada sección puede ayudarlos a recuperar un sentido de control sobre sus propios pensamientos y sentimientos, y puede ayudarles a sentirse bien consigo mismos.

## **Su propia experiencia como un ayudante adulto**

Dependiendo de su rol en la vida del niño que completa este libro (por ejemplo la madre, la hermana mayor, el tío, un terapeuta o maestro) usted puede notar que el libro lo afecta en formas diferentes. Si usted es parte de la familia del niño o es un amigo cercano de la familia, usted también puede estar sintiendo el impacto negativo de la actual o amenazada deportación en su vida. Algunas de las actividades en este libro pueden traer buenos y malos recuerdos para usted, no simplemente para el niño al quien está ayudando.

- Es importante que usted preste atención a como las actividades del libro le afectan a USTED.
  - Si usted comienza a tener sentimientos fuertes, puede ser que el niño o la niña también se esté sintiendo de esa forma. Este sería un buen momento para tomarse un descanso del libro de actividades y/o practicar algunas actividades de relajación que se encuentran en este libro o juntos participar en otra actividad relajante. Usted le puede demostrar al niño como usted usa formas sanas para lidiar con pensamientos o emociones dolorosas.
  - También, usted puede completar su propia copia de este libro, ya que muchas de las actividades son útiles para personas de cualquier edad cuyas vidas son afectadas por la deportación o la amenaza de la deportación.
- Los eventos traumáticos o muy estresantes pueden tener un impacto negativo emocional y físico en personas de cualquier edad. La reacción a una experiencia traumática o muy difícil no significa que algo está “mal” con la persona o que la persona es “débil.”

- Cada persona puede tener su propia forma de lidiar con las experiencias dolorosas, tristes, o atemorizantes en la vida. Sin embargo, algunas de las reacciones frecuentes al trauma para los niños y adultos incluyen:
  - **Aumento de la ansiedad**
  - **Estar siempre muy alerta a la posibilidad de peligro**
  - **Dificultad para dormir**
  - **Pesadillas o miedos antes de ir a dormir**
  - **Preocupaciones y malos recuerdos que se apoderan de uno**
  - **Revivir malos eventos, como si estuviesen pasando en el presente**
  - **No poder sentir nada; sentirse “vacio/a”**
  - **Irritabilidad y enojo**
  - **Tristeza y llanto durante semanas o meses**
  - **Aumento de quejas físicas (como dolor de cabeza, dolor de estómago, o mareos)**
  - **Pensamientos de hacerse daño a uno mismo o de querer morir**

Si usted tiene alguna de estas reacciones u otros síntomas que le preocupan, puede ser mejor que otro adulto ayude al niño con el libro. Usted se puede reincorporar en cualquier momento cuando usted haya usado el libro, o cuando haya encontrado formas de manejar sus propias reacciones al trauma. Muchas personas encuentran utilidad en hablar con un líder de la comunidad, un líder religioso, un doctor, o un profesional de la salud mental.

**IMPORTANTE:**

**Un niño que está reaccionando de alguna de estas formas también puede necesitar tratamiento médico o de salud mental que tome en cuenta las creencias religiosas y culturales de su familia. Si un niño está teniendo pensamientos de querer hacerse daño a sí mismo o si dice que quisiera morirse, es sumamente importante llevar al niño a recibir ayuda profesional de inmediato. Incluso los niños a veces se lastiman o se dejan lastimar cuando se sienten muy tristes o preocupados.**

## **Aviso Para Familiares Adultos**

La familia es una parte muy importante para la cultura Latina. La cultura Latina se preocupa profundamente por los niños. Puede ser que usted tenga que lidiar con encontrar la mejor manera de cuidar a los niños en su familia. Esto puede sentirse especialmente difícil cuando personas de la familia están en riesgo de ser detenidos o deportados o si esta ya a ocurrido.

Es muy común que las familias le enseñen a los niños a no hablar acerca de la detención o de la deportación. Generalmente, esto se debe al temor de que al hablar, la familia se puede poner en más riesgo de ser identificada por las autoridades de inmigración. Aunque puede ser más seguro no hablar acerca de la deportación abiertamente fuera de la casa, muchas familias también disuaden las conversaciones del tema entre familiares. Muchas familias deciden no decirle a los niños lo que esta sucediendo por temor a que se molesten o entristezcan o que no entiendan.

Los profesionales de salud mental han aprendido que los niños se sienten mejor cuando tienen la posibilidad de participar en estas conversaciones. Por otra parte, mientras los niños crecen, pueden aprender esta información por diferentes personas (compañeros de clase, primos mayores, etc.). Esta información puede no ser la correcta y puede no ser apropiada para la edad del niño. Cuando la información proviene de un padre, madre o de una persona adulta de la familia, la familia tiene más control sobre lo que se le dice al niño y lo puede ayudar a entender. Esto puede ayudar a que el niño no se sienta tan preocupado. A menudo los niños se dan cuenta de que hay “secretos” en su hogar, aún cuando no saben de que se tratan estos secretos. Esto puede causar que se sientan nerviosos e imaginen cosas que pudiesen ser más aterradoras de los que realmente está sucediendo.

Sin embargo, usted conoce a sus niños mejor. Es importante considerar qué otras formas de estrés están pasando en el hogar o en la escuela y decidir cuándo es el mejor momento para conversar con sus niños acerca de este tema. Es decisión suya como su niño utilizan este libro. Por ejemplo, usted puede decidir que el niño debería nada más conversar con usted acerca de algunas preguntas, en vez de escribirlas. Usted también puede dirigirse a un profesional de salud mental para obtener orientación sobre el uso de este libro con su niño en este momento.

Este libro de actividades puede ayudarle a conversar con sus niños acerca de la deportación y detención en su familia.

**Aquí hay algunas ideas sobre modos que usted puede utilizar para presentar este asunto al niño:**

- “Tal vez has escuchado a los adultos de la familia hablar de algo llamado ‘deportación.’ La deportación es cuando una persona tiene que regresar al país donde nació, incluso si él o ella no quiere. Me gustaría trabajar en un libro especial contigo sobre esto que tal vez suceda en nuestra familia. Puedes dibujar y escribir lo que estás pensando y sintiendo sobre esto.”
- (Si una persona de la familia ya ha sido detenida o deportada) “Quiero hablar contigo acerca de lo que pasó hace unos días cuando unas personas que parecían policías vinieron y se llevaron a papá. Esto fue atemorizante para todos nosotros. Tengo un libro especial con el cual podemos trabajar juntos. Tiene muchas partes para colorear y dibujar en él. Puede ayudarte a entender lo que pasó con papá y ayudarte a sentirte menos nervioso o asustado.”
- (Si un adulto está detenido y va a ser deportado), En dos semanas, [incluya el nombre de la persona aquí] tendrá que volver a [incluya el nombre del país]. No es su elección. [Nombre] te quiere y quiere quedarse contigo. Tú te quedarás aquí con [incluya los nombres de las personas quienes van a cuidar al niño, hermano/as que se quedarán, etc.] Puedo ver que te sientes [incluya una palabra de sentimiento, enojado, triste, molesto] sobre esto. Tengo un libro especial que podemos trabajar juntos que puede ayudarte a entender lo que está sucediendo. Tiene muchos sitios para que dibujes y escribas.

## **Aviso para Profesionales de Salud Mental**

Terapeutas y otros profesionales de salud mental entrenados para trabajar con niños pueden utilizar este libro de actividades durante las sesiones individuales o de terapia familiar. Puede complementar otro tratamiento que el niño este recibiendo, como para la ansiedad y trauma. Puede usar su juicio clínico para determinar cómo el niño puede hacer mejor uso de este libro. También puede modificar el libro para adaptarlo mejor a la edad del niño y al nivel de madurez.

Las bases teóricas de este libro son de Terapia de la Red Reflexiva, desarrollada por Gilbert Kliman, M.D., terapia narrativa y el concepto de pérdida ambigua, desarrollado por Pauline Boss, Ph.D. El libro de actividades promueve la resiliencia de los niños y aumenta su capacidad de autorregulación a través de habilidades de manejo de estrés y reconocimiento de emociones. La importancia de la cohesión familiar y de la comunicación sana se acentúan a través del libro.

Usted puede querer evaluar si este libro fue efectivo para ayudar a un niño a mejorar su salud mental. Basándose en su evaluación inicial del niño, usted puede seleccionar que herramienta de evaluación o medida de proyección puede medir mejor lo que usted espera conseguir con el niño en el tratamiento. Puede administrar la medida al inicio y al final del libro. Algunas sugerencias para las evaluaciones se incluyen a continuación:

- Trauma Symptom Checklist for Children (TSCC) – Briere
- Behavioral Assessment System for Children- 2<sup>nd</sup> edition (BASC-2) Behavioral, Emotional, and Social Screener (BESS) -Kamphaus & Reynolds
- Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS)- Seeley
- Screen for Child Anxiety Related Disorders (SCARED)- Birmaher, and colleagues

## **Usando el Libro de Actividades en la Escuela**

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

- Este libro no debe ser utilizado en ninguna escuela que requiera que se reporte cualquier información acerca de los estudiantes o sus familias a las autoridades de inmigración.
- Solamente debe ser utilizado con el permiso de los padres del niño o el cuidador sustituto o guardián legal.
- Solamente el personal de la escuela, como maestros y consejeros, deben utilizar este libro de actividades con los niños. Esto es bajo la condición de que tienen al menos una comprensión básica de las circunstancias que enfrenta el niño. El personal debe tener el tiempo adecuado para poder trabajar con el niño en este libro aparte. También debe de haber un lugar seguro para guardar el libro hasta que se termina de utilizar, tales como un archivador cerrado con llave.
- Si la escuela reconoce que un niño pudiera beneficiarse de este recurso pero no puede cumplir con los criterios mencionados anteriormente, la escuela puede referir al niño a un profesional de salud mental. Alternativamente, en la mayoría de las circunstancias, se puede proveer el libro a la familia del niño para completar en la casa.

### **Aviso especial sobre de niños que están a riesgo de deportación ellos mismos (como los menores inmigrantes no acompañados):**

Este libro de actividades, en su forma actual, no responde plenamente a las preocupaciones que puedan tener los niños que corren riesgo de ser deportados ellos mismos. En vez, el foco está en los niños que están siendo afectados por la deportación o la detención o la amenaza de que esto ocurra dentro de su familia. Sin embargo, bajo ciertas circunstancias, este libro podría ser adaptado para ayudar a los niños que están en riesgo de deportación. Esto podría requerir el cambio de palabras usadas en ciertas preguntas y ayudar al niño a hablar de sus pensamientos y sentimientos que se aplican directamente a su deportación. Un profesional de salud mental que tiene experiencia trabajando con esta población puede ser más capaz de modificar el libro de actividades de una manera que mantenga intacto el beneficio terapéutico.

## **Introducción Para Niños**

Este es un libro especial de actividades para niños que se preocupan porque un adulto que los cuida puede ser detenido o deportado. Este libro también es para niños quienes perdieron a un adulto que los cuidaba porque fue detenido o deportado. El completar este libro te puede ayudar a aprender qué hacer con las preocupaciones y otros sentimientos sobre estos temas (en la página 27 verás la definición de la detención y la deportación. Los niños se sienten mejor cuando tienen más control sobre sus preocupaciones y otros sentimientos.

### **¿Cómo se completa este libro de actividades?**

Completa este libro con una persona adulta a quien le tengas confianza. Complétalo tan despacio o rápido como tú quieras. Siempre déjale saber a una persona mayor si te sientes triste o molesto o si quieres tomar un descanso. ¡Está bien si no terminas el libro o algunas partes del libro!

Este libro contiene muchas oportunidades para que dibujes y escribas acerca de tus pensamientos y sentimientos. Si tú estás comenzando a leer y escribir, puedes pedirle a un adulto que te ayude a escribir lo que tú dices. También le puedes pedir a un adulto que te lea partes del libro o el libro entero. Acuérdate que este libro es para TÍ. Es un lugar especial y seguro para que tú digas lo que piensas y sientes. ¡Ninguna respuesta es correcta o incorrecta!

Al principio, puede parecerte extraño o incomodo hablar de cosas como la deportación o la detención. Es importante que hables con tu familia o los adultos que te están cuidando para pedirles permiso para trabajar en este libro con el adulto a quien le tienes confianza.

**Tú verás esta imagen en algunas páginas del libro:**



Cuando veas esta foto es hora de tomar un breve descanso del libro. Es hora de **respirar profunda y lentamente**. Esto puede ayudar a calmar tu cuerpo y tus sentimientos. Esto también te ayudará a pensar más claramente. **¡Lee las instrucciones de como respirar profunda y lentamente en la página 16 con el adulto quien te está ayudando antes de comenzar el libro!** ¡Entonces sabrás exactamente qué hacer cuando ves esta imagen!

Si quieres, en vez de respirar lentamente, puedes tratar de ***caminar lentamente***- tan lento como puedas. Igual que respirar lentamente, esto ayudará a que tu cuerpo se calme.

Las próximas páginas te enseñan como respirar lentamente o caminar lentamente para ayudar a calmar a tu cuerpo y tus sentimientos.

También veras esta imagen en diferentes páginas de este libro:



Cuando ves esta foto, quiere decir que es el momento de hablar con el adulto que te ayuda con el libro. A veces verás un mensaje con información importante acerca de lo que puedes hablar. Recuerda, cuando ves esta imagen, también puedes hablar sobre lo que está en tu mente y le puedes contar al adulto como te estás sintiendo.

**Haz tu mejor esfuerzo para responder estas preguntas:**

**Yo sé esta cantidad sobre la deportación y la detención:**

Circula una:



Nada



Un poquito



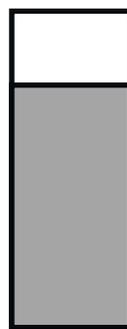
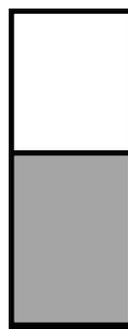
Un poco



Mucho

**¿Cuánta parte del tiempo te sientes “nervioso?”**

Circula una:



Nada

Un poco

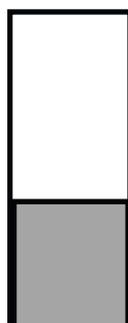
Una gran parte

Mucho

Siempre

**¿Cómo te sientes acerca de ti mismo?**

Circula una:



Muy mal

Mal

Regular

Bien

Muy bien

## Respirando Profunda y Lentamente

Nuestros cuerpos han estado respirando desde el segundo en que nacimos. ¡A veces hasta nos olvidamos de que estamos respirando! Nuestra respiración cambia cuando hacemos cosas diferentes. También cambia cuando tenemos pensamientos o cuando sentimos cosas diferentes. Por ejemplo, después de correr, respiras muy rápido y profundamente y puedes sentir a tu pecho subir y bajar. Cuando duermes y estás relajado, tu respiración es mucho más lenta.

Si estás nervioso, con miedo o llorando, puede ser un poco difícil respirar. Esta sensación puede darnos miedo. Puedes relajarte y respirar más fácilmente si respiras profunda y lentamente. Respirar profunda y lentamente es una buena forma de relajar a tu cuerpo y liberarte de tus preocupaciones. Mientras más practiques respirar profunda y lentamente, más fácil será respirar de esta forma para sentirte mejor.



### Sigue estos 4 pasos para aprender a respirar profunda y lentamente:

- 1 Te puedes pararte, sentarte o acostarte para respirar lentamente. Primero, pon tus labios en la forma de un círculo pequeño, y suave y lentamente sopla el aire de tu pecho. Puedes hacer como si estuvieses soplando una burbuja – ¡no la dejes explotar!
- 2 Luego, respira hacia adentro lentamente por tu **nariz** hasta que tu pecho se sienta lleno de aire. Trata de no respirar por tu boca.
- 3 A continuación, respira suave y lentamente hacia afuera por la **boca** como lo hiciste en el primer paso. ¡Acuérdate, es como si estuvieses soplando una burbuja!
- 4 Sigue respirando profunda y lentamente **hacia afuera con tu boca** y **hacia adentro con tu nariz** por dos minutos o hasta que te sientas relajado y calmo. Los niños mayores pueden seguir por un rato más largo.

## Caminando Lentamente



El caminar muy **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** puede ayudarte a calmar la mente y relajar todo tu cuerpo. Esto es porque tienes que pensar solo en caminar lo más lento que puedes y esto empuja las preocupaciones hacia afuera. ¡Al principio, esto te puede parecer difícil, pero con práctica tú puedes lograrlo!

### Sigue estos 4 pasos para aprender a caminar lentamente:

- 1** Primero encuentra un lugar cómodo con suficiente espacio para tomar unos cuantos pasos en una dirección y suficiente espacio para volver por el mismo camino.
- 2** Yendo tan lento como puedas, levanta del suelo a tus dedos del pie derecho. Después, lentamente levanta tu talón derecho. Lentamente pon tu pie derecho hacia afuera delante de ti. Toca el piso con tu talón derecho. Después, lentamente trae tus dedos del pie al piso.  
(Tu pie derecho debe estar en frente de tu pie izquierdo.  
¡Puedes poner tus brazos a tus costados para mantener el equilibrio!)
- 3** Lentamente empieza a tomar otro paso levantando tu talón izquierdo y luego tus dedos del pie izquierdo del piso. Después, lentamente pon tu pie izquierdo en el piso en frente de tu pie derecho. Haz esto de la misma forma que lo hiciste en el otro lado.
- 4** Sigue haciendo esto **muy lentamente** por uno o dos minutos o hasta que quieras parar. Los niños mayores pueden seguir por un rato más largo. ¡Trata nada más de pensar en caminar lo más lentamente que puedas!



## Parte 1

### Quién Soy Yo

Hasta ahora has aprendido como respirar profunda y lentamente y como caminar lentamente. Ahora, puedes comenzar algunas de las actividades de escribir y dibujar acerca de TI y de tu vida.

Recuerde que no tienes que hacer ninguna de las actividades que tú no quieras y no hay apuro. Si no estás seguro de lo que quieres responder, puedes dejar la respuesta en blanco o puedes pedirle a un adulto que te ayude.

**Mi primer nombre es** \_\_\_\_\_.

Si tengo un apodo, es \_\_\_\_\_.



La fecha de hoy es: \_\_\_\_\_.

## Datos Acerca de Mí

Yo tengo \_\_\_\_\_ años.

**Circule uno:** Yo soy un niño. Yo soy una niña.

El color de mi cabello es \_\_\_\_\_ y mis ojos son de color \_\_\_\_\_.

Mi color favorito es: \_\_\_\_\_.

Mi comida favorita es: \_\_\_\_\_.

En mi casa, hablamos este lenguaje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.  
Escribe el (los) lenguaje(s)

(Si vas a la escuela) En la escuela yo hablo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.  
Escribe el (los) lenguaje(s)

Tengo \_\_\_\_\_ hermanos y hermanas.  
número

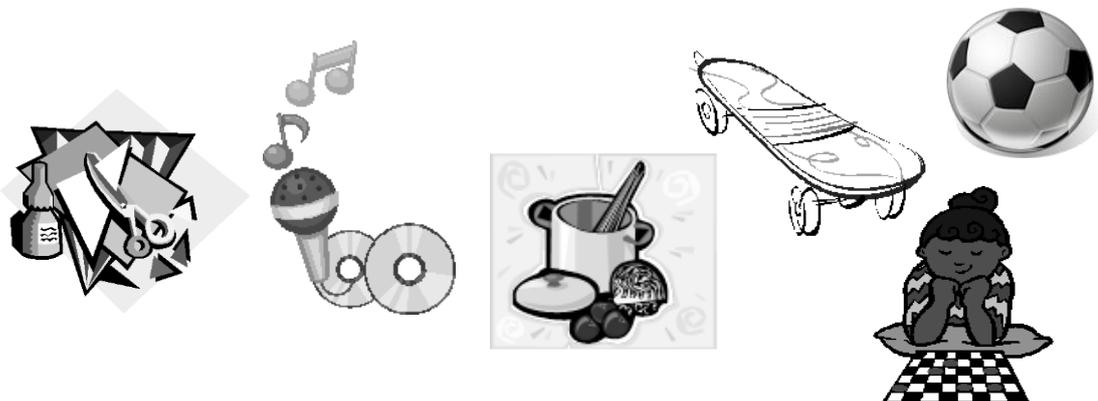
Tres cosas que sé hacer bien son:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

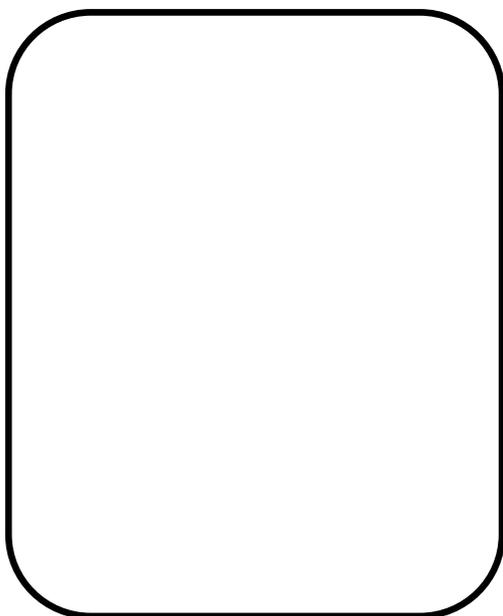
Estas son algunas actividades que puedes saber cómo hacer o que quieres aprender a hacer:



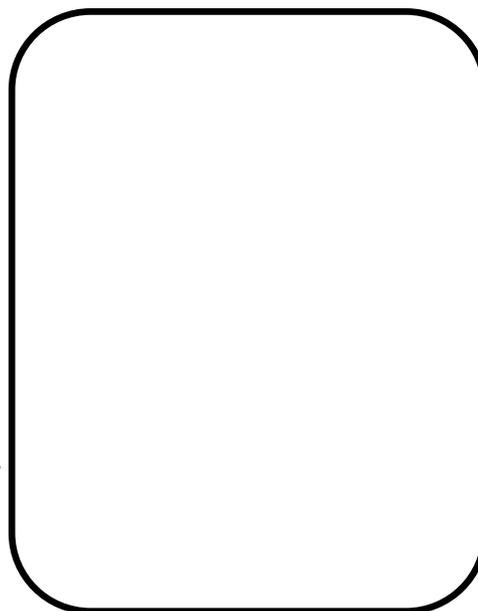
## Cambios en Mi Vida

Las cosas en la vida siempre están cambiando. La forma en que tú te sientes o la forma en que tú te ves cambian mientras creces. A veces tú haces cosas nuevas. La gente a nuestro alrededor también cambia. A veces algunas personas de nuestras familias cambian. Los cambios pueden ocurrir en formas que nos gusta y en formas que no nos gustan tanto. En los cuadros, puedes dibujarte o puedes pegar fotos tuyas:

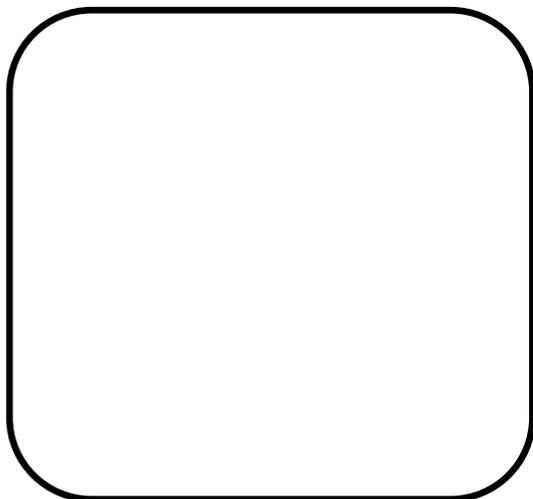
**Esto es un dibujo de MÍ  
cuando era muy pequeño/a**



**Esto es un dibujo de MÍ**



**Esto es un dibujo de cómo yo creo  
que me voy a ver cuando sea mayor**



Hoy, tú puedes hacer cosas que no sabías hacer cuando eras pequeño/a. Algunos niños ahora saben cómo andar o correr en bicicleta. Otros niños, puede ser que ahora sepan cómo leer o colorear. Algunos niños saben cómo cuidar a sus mascotas o como poner la mesa.



Las tres cosas que sé cómo hacer ahora que no sabía hacer cuando era más pequeño/a son:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**Esto es un dibujo de mí haciendo algo que sé hacer bien pero que no lo sabía hacer cuando era más pequeño/a**

Quando crezca quiero ser un(a) \_\_\_\_\_  
(escribe el trabajo)  
porque \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Los cambios también ocurren cuando las familias se **mudan de un país a otro país**. Esta clase de mudanza se llama *inmigración*. Algunas veces uno o dos adultos en la familia emigran a un país nuevo para buscar trabajo antes del resto de la familia.

Luego, el resto de la familia se muda más adelante. A veces, algunas personas de la familia se tienen que quedar en el país de donde la familia viene. Algunas familias se quedan en el país nuevo por un tiempo corto. Algunas familias se quedan en el país nuevo para siempre.



Muchos niños tienen uno o dos padres que son inmigrantes. **Los inmigrantes son personas que nacieron en un país pero después se mudaron a otro país**. Algunos niños con padres inmigrantes nacieron en los Estados Unidos. A estos niños los llamamos *ciudadanos americanos*. Algunas personas que son inmigrantes se hacen *ciudadanos naturalizados* pasando una prueba especial después de vivir en los Estados Unidos por un cierto tiempo.

Un **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 estado de residente permanente.

Un **inmigrante indocumentado** (a veces llamado un inmigrante ilegal o no autorizado) es una persona a quien el gobierno de los Estados Unidos no le ha dado permiso para vivir aquí. Esta persona puede ser que nada más tenga papeles del país donde nació (no de los Estados Unidos) o tal vez sus papeles del gobierno de los Estados Unidos se han vencido.



**Recuerda, esta imagen significa que es el momento de hablar con el adulto que te ayuda sobre lo que sea que estás pensando y sintiendo.**

## La Inmigración y los Estados Unidos (EE.UU.)

**¿Has venido a los Estados Unidos (EE.UU.) de un país diferente?**

**Circula uno:**    Sí    No    No estoy seguro/a.

Yo nací en \_\_\_\_\_(país).

El pueblo donde yo nací se llama \_\_\_\_\_. Si yo no sé, le puedo preguntar a mi: \_\_\_\_\_.  
(madre, padre, abuela, vecino, alguien más.)

(Si me mudé de otro país a los EE.UU.), me mudé aquí cuando tenía \_\_\_\_\_ años.  
(escribe el número)

**¿Ha venido alguien de tu familia a los Estados Unidos (EE.UU.) de un país diferente?**

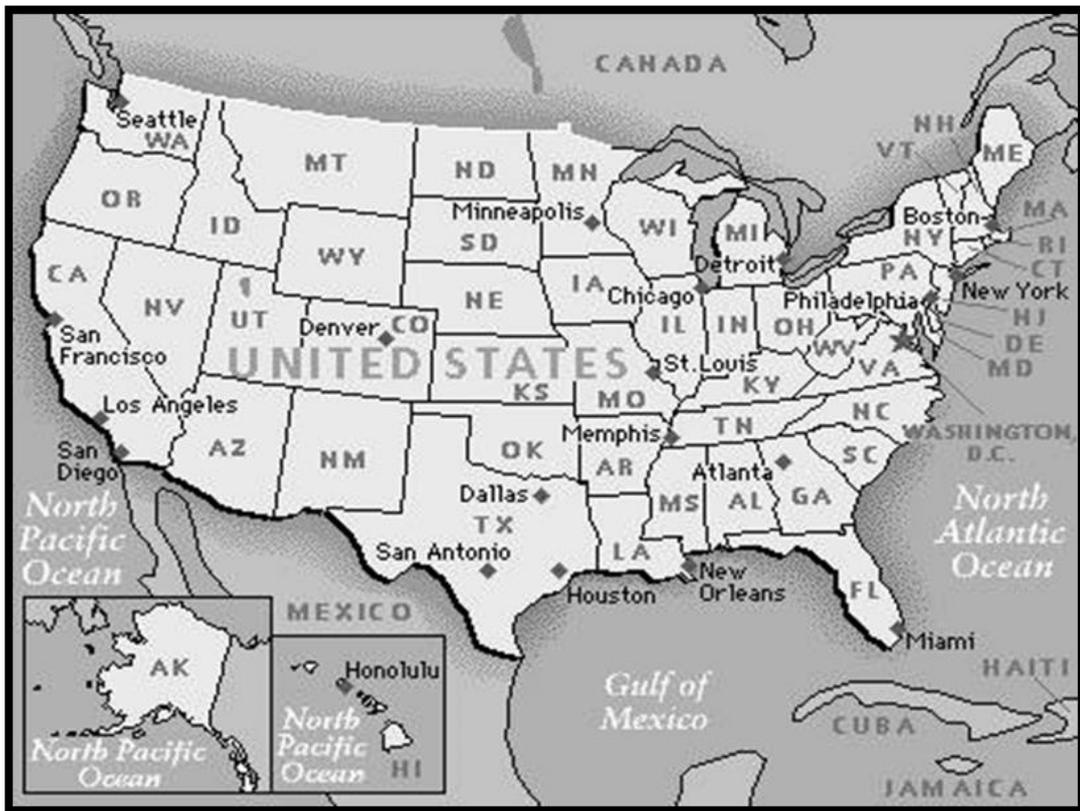
**Circula uno:**    Sí    No    No estoy seguro/a.



**¡Cuando termines esta página es hora de respirar lentamente o de caminar lentamente!** (Vuelve a las páginas 16 y 17 para recordar cómo hacer esto si necesitas.)

**Puede ser divertido usar mapas para ver dónde vives y donde naciste tú y las personas de tu familia.**

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



**Si tú naciste en los EE.UU., circula el estado en donde naciste en este mapa. También puedes pedirle a un adulto que te ayude a encontrar el estado para poder circularlo. También puedes colorearlo.**

El estado en donde yo nací se llama: \_\_\_\_\_.

**Circula el estado donde tú vives ahora o pídele a un adulto que te ayude a encontrarlo.**

El estado donde yo vivo ahora se llama: \_\_\_\_\_.

**Si tienes personas de tu familia/parientes que viven en otro estado, puedes circular esos estados también.**

Los estados donde viven las personas de mi familia/parientes se llaman: \_\_\_\_\_.

**Tal vez hay cosas que te gustan de vivir en los EE.UU.**

**Tal vez hay cosas que no te gustan de vivir en los EE.UU.**



Esta es una lista de las cosas que me gustan y que no me gustan de vivir en los EE.UU. Recuerda que está bien sentirse de dos maneras sobre la misma cosa.



<b>Cosas que me gustan de vivir en los EE.UU.</b>	<b>Cosas que no me gustan de vivir en los EE.UU.</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

**Estas son tres cosas que todavía no estoy seguro si me gustan o si no me gustan de vivir en los EE.UU.:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Busca en el mapa al país o países de donde viene tu familia. Puedes pedirle a un adulto que te ayude con el mapa. Circula o coloréalo.



## ¿Qué Significan la Deportación y la Detención?

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

*La deportación* ocurre cuando una persona se ve obligada a irse del país en el que él o ella está viviendo para volver al país donde él/ella nació. Esto puede ocurrir cuando una persona que no nació en los EE.UU. está viviendo aquí sin papeles especiales llamados *papeles de inmigración*. Tanto inmigrantes *documentados* e *indocumentados* pueden ser deportados.



Cuando oyes la palabra *detención*, tal vez piensas de lo que sucede cuando los niños tienen que quedarse después de la escuela por meterse en problemas. El tipo de *detención* de la que hablamos en este libro es diferente.

*La detención* sucede cuando una persona que no tiene papeles especiales de inmigración con permiso de permanecer en los EE.UU. se ve obligada a permanecer en un centro de *detención*. Un centro de *detención* es como una cárcel, porque a la gente que está adentro no se las deja salir. Las personas tienen que esperar hasta que los tribunales decidan si van a ser enviados de vuelta al país donde nacieron o si pueden permanecer en los EE.UU.

Las personas pueden ser arrestadas por muchas razones diferentes. Las personas que son inmigrantes pueden ser arrestadas si no tienen papeles de inmigración especiales para estar en los EE.UU. Esto es diferente de las personas que son arrestadas porque han cometido un delito, como, por ejemplo, robar o lastimar a alguien. La mayoría de las personas que son detenidas y deportadas no son delincuentes. Muchos inmigrantes vienen a los EE.UU. sin papeles especiales. Los inmigrantes suelen hacer esto porque quieren hacer una vida mejor para sus familias en los EE.UU. No es porque quieren violar la ley.

**Debido a la detención y deportación, puede ser confuso para los niños saber si ellos deben confiar en la policía. Escribe tus ideas acerca de la policía en este cuadro:**

<b>Estas son dos cosas que me gusta de la policía</b>	<b>Estas son dos cosas que no me gusta de la policía</b>
1.	1.
2.	2.

- **Habla con el adulto que te ayuda acerca de lo que hasta ahora entiendes sobre la detención y la deportación. También puedes hablar con el adulto sobre estas cosas:**
- **Si alguien en tu familia ha sido deportado (obligado a irse por el gobierno de los EE.UU.) o detenido (obligados a ir a una cárcel especial para inmigrantes).**
- **A quién se le puede preguntar si no estás seguro de que esto ha ocurrido en tu familia**
- **Cualquier preocupación que tengas acerca de que esto pase en tu familia en el futuro.**



## El País Donde Nació mi Adulto Especial

Algunos niños que viven en los EE.UU. nacieron en un país diferente. A veces, ellos nacieron en el mismo país donde nacieron sus padres. Tal vez ellos tienen recuerdos de ese país. A veces ellos han vuelto a ese país a visitar. Algunos niños no han vuelto a ese país, pero oyen a sus familiares hablar acerca de ese país. Tal vez, ellos aprenden de ese 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 gusta y que no le gusta acerca del país donde nacieron.

**El país o los países donde los adultos que me cuidan pudieran ser enviados o que ya han sido enviados se llaman:**

\_\_\_\_\_.



**Estas son algunas de las cosas que sé acerca de este país o estos países:**

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

**Esto es un dibujo de como yo creo o como me recuerdo que se ve este país o países**



**¡Cuando termines esta página es hora de respirar lentamente o de caminar lentamente!** (Vuelve a las páginas 16 y 17 para recordar cómo hacer esto si necesitas.)

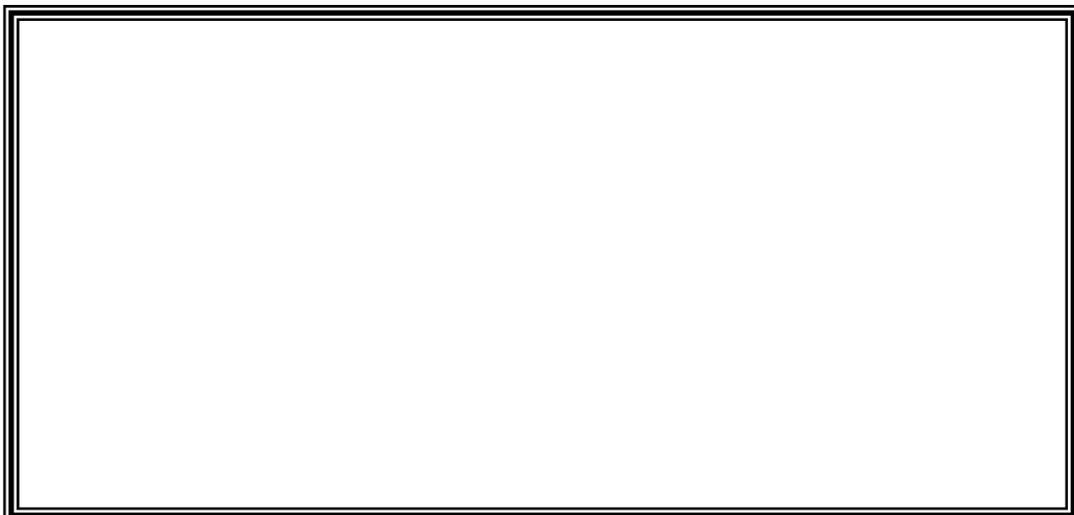
## Enviando Una Tarjeta Postal A La Familia

Las personas permanecen en contacto con sus familiares que viven en otros países de diferentes maneras. Algunas personas hablan por teléfono. Algunas personas utilizan el correo para enviar cartas, tarjetas postales, regalos y grabaciones de sus voces. Algunas personas utilizan el correo electrónico o Facebook. Algunas personas llaman y ven a las personas de su familia utilizando sus computadoras o sus teléfonos. Tal vez usan programas como FaceTime o Skype.

Usa este lado de la tarjeta postal para escribirle algo a la persona de tu familia que vive en otro país:



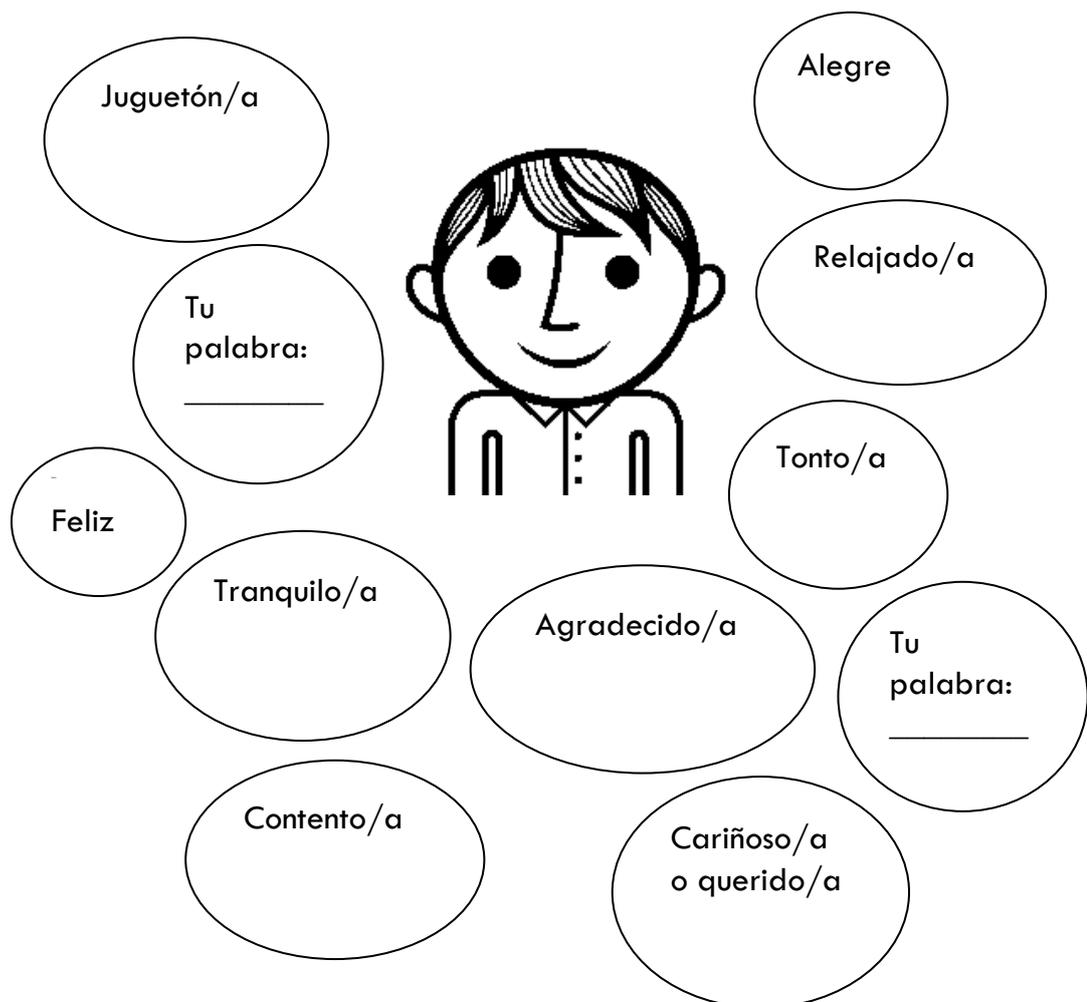
Usa este lado de la tarjeta postal para dibujarle algo a la persona de tu familia que vive en otro país:



## ¿Qué Son Los Sentimientos?

¿Alguien te ha preguntado “¿cómo te sientes?” alguna vez? ¿Le contestaste que te sentías feliz o triste? ¿Asustado/a o enojado/a? Los sentimientos son las palabras que usamos para hablar de las diferentes emociones que todos tenemos dentro de nosotros.

Cuando la gente se siente feliz o entusiasmada, a veces se parecen al niño en esta foto. En los círculos están escritas algunas de las emociones positivas que la gente puede tener cuando se siente de esta manera. Tú también puedes añadir tus propias palabras y puedes colorearlas con el color con el cual piensas cuando ves o escuchas la palabra de cada sentimiento.



Cuando la gente se siente triste o molesta, a veces pueden parecerse a la niña en esta foto. A veces las personas lloran o se ponen muy calladas cuando se sienten de esta manera.

En los rectángulos están escritos otros sentimientos que una persona puede tener cuando se siente de esta manera.

Coloréalos — y tú también puedes añadir tus propias palabras.



Podrido/a

Apenado/a

Tu palabra:  
\_\_\_\_\_

Deprimido/a

Sin esperanza

Solitario/a

Avergonzado/a

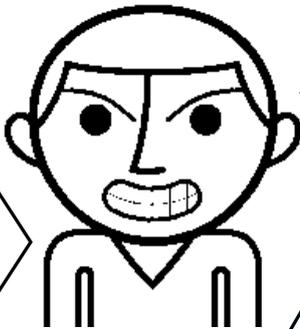
Tu palabra:  
\_\_\_\_\_

Bajoneado/a

Cuando la gente se siente enojada o molesta, a veces pueden parecerse a este niño:

En los hexágonos están escritos otros sentimientos que una persona puede tener cuando se siente de esta manera.

Colorea los hexágonos y también puedes añadir tus propias



Tu palabra:  
\_\_\_\_\_

Furioso/a

Enfadado/a

Molesto/a

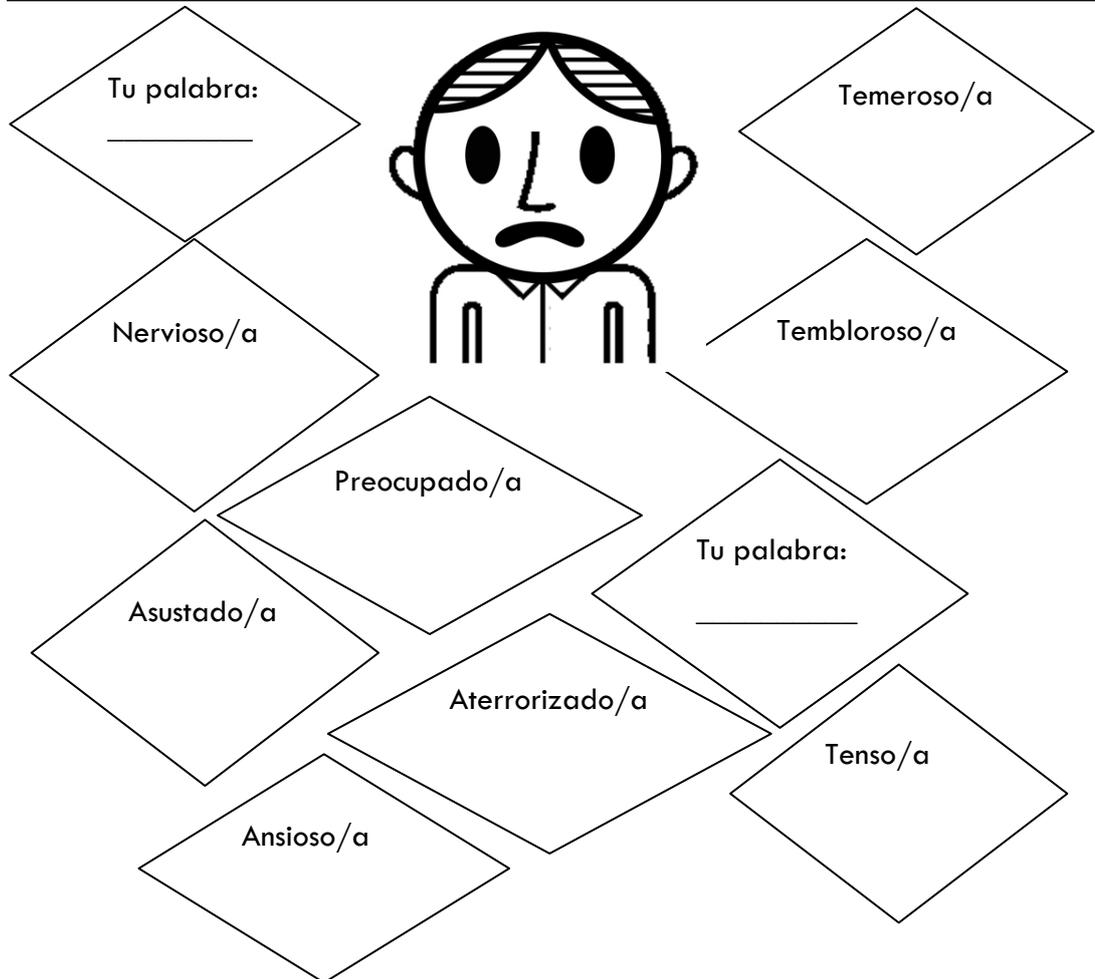
Harto/a

De mal humor

Gruñón/a

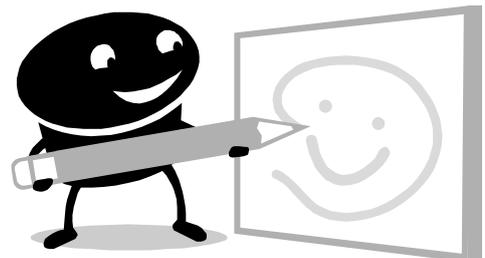
Cuando la gente se siente atemorizada o con miedo, a veces se pueden ver así:

En los diamantes están escritos otros sentimientos que una persona puede tener cuando se siente de esta manera.

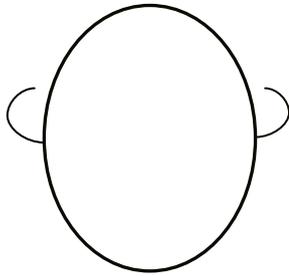


TODAS las personas tienen sentimientos ¡y tú también! Nuestros sentimientos pueden cambiar. A veces no estamos seguros de por qué tenemos algunos sentimientos. También puede ser difícil saber que estamos sintiendo.

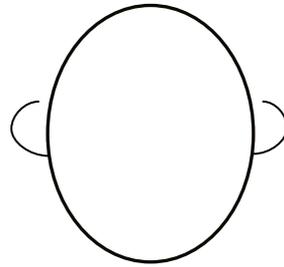
Las personas pueden mostrar cómo se sienten por lo que dicen y por lo que hacen, pero también en sus rostros. Usamos la palabra *expresiones* para hablar de los sentimientos que las personas muestran en sus rostros.



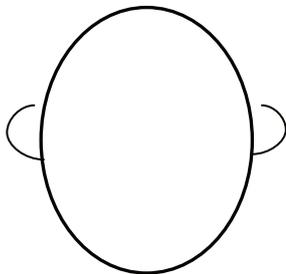
Imagínate que estos círculos son rostros. Dibuja como piensas que se ve tu rostro cuando tienes estos sentimientos. ¡También les puedes agregar el pelo, joyas y cualquier otra cosa que tú quieras!



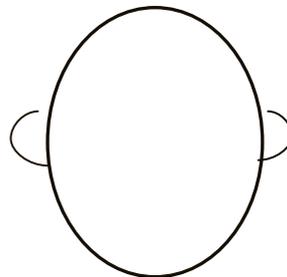
**FELIZ**



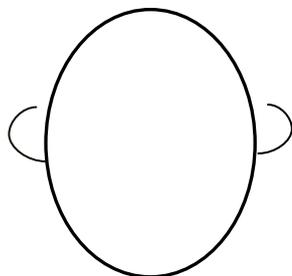
**SORPRENDIDO/A**



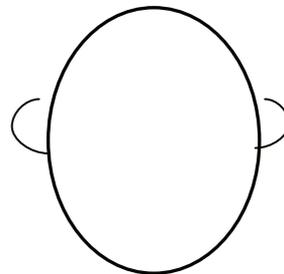
**ENOJADO/A**



**TRISTE**



**ATEMORIZADO/A**

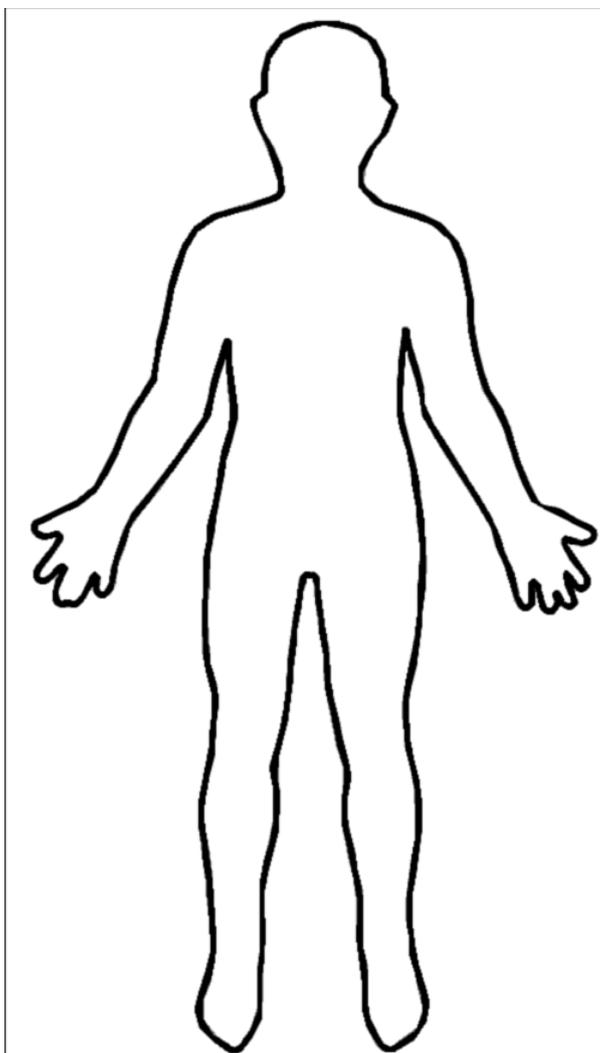


**ABURRIDO/A**

Los sentimientos no sólo están en nuestras mentes. Los sentimientos también están en nuestros cuerpos. A veces las personas pueden sentir dolor de estómago o dolor de cabeza si se sienten asustados, molestos o enojados. A veces las personas se pueden sentir que sus cuerpos tiemblan o se marean. Algunas personas pueden sentir que es difícil respirar. A veces se pueden sentir como que no pueden sentir nada en absoluto. Cuando la gente se siente enojada, a veces pueden sentir ganas de gritar por dentro. O sienten ganas de patear o golpear a alguien o algo. Algunos lloran cuando están muy enojados.

## Relajando mi Cuerpo

Ya has aprendido a respirar profunda y lentamente y a caminar lentamente. Aquí puedes aprender otra manera de hacer que tu cuerpo y tu mente se sientan tranquilos y relajados. Tú puedes hacer esto al relajar diferentes músculos en tu cuerpo. Ahora colorea la figura con un color calmante.



**Empieza con tu cara: arruga la nariz y cierra los ojos firmemente durante 3 segundos. Luego suelta.**

**Levanta los hombros hacia el cuello y mantenlos apretados durante 3 segundos. Luego suéltalos.**

**Aprieta los puños. Mantelos apretados por 3 segundos. Luego suéltalos.**

**Aprieta los músculos de las piernas. Mantenlos apretados por 3 segundos. Luego suéltalos. Aprieta los dedos de los pies juntos durante 3 segundos. Luego suéltalos.**

**¡Por último, sacude tu cuerpo por 5 segundos!**

## MI FAMILIA

Esto es lo que la palabra familia significa para mí:

---

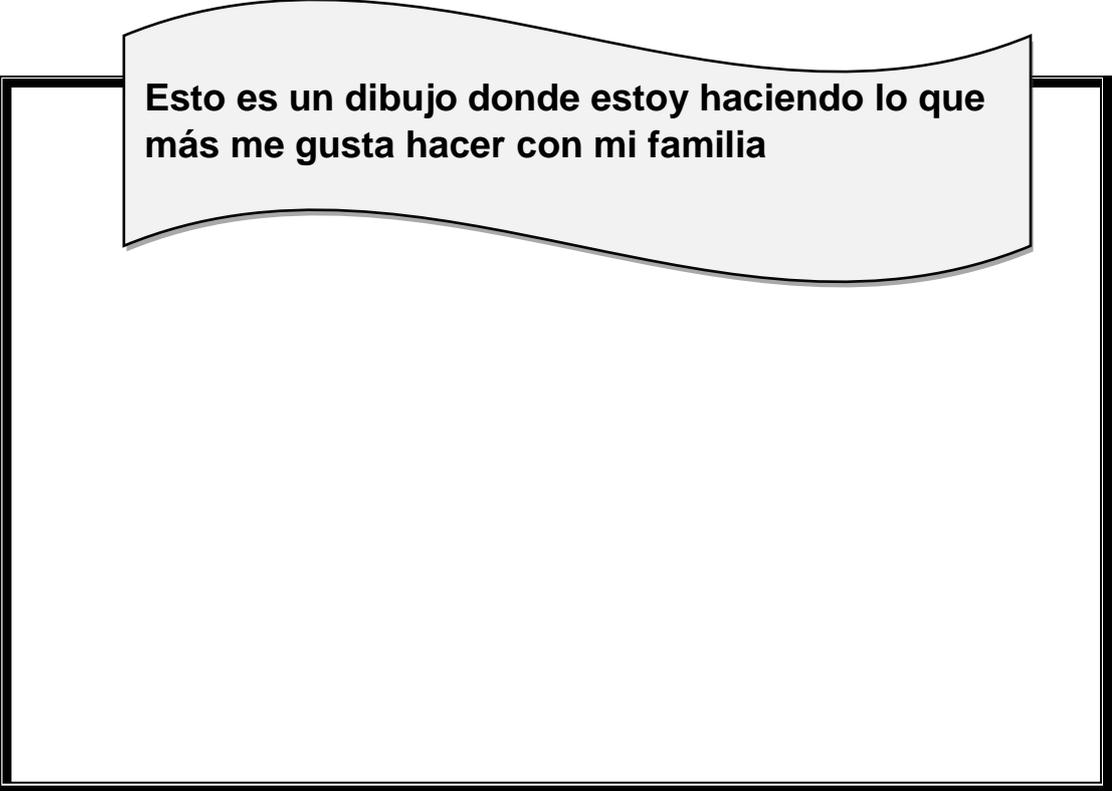
---

---

---

---

La familia puede significar diferentes cosas para diferentes personas. Para algunos niños, la familia significa dos padres, hermanos y hermanas o abuelos. Para otros niños, es un padre o padres y padrastros y muchos otros niños. Tal vez, la familia es la gente importante en tu vida como un buen amigo de la familia o una madre adoptiva o un padre adoptivo o un padrino o madrina. Algunas veces las personas tienen personas de su familia que viven muy lejos. Tal vez ellos nunca los han conocido. Pero, todos tienen sentimientos acerca de su familia.



**Esto es un dibujo donde estoy haciendo lo que más me gusta hacer con mi familia**

Esto es lo que recuerdo de la vez que ayudé o hice algo bueno por otra persona. Esa persona puede ser un hermano o hermana menor o una persona mayor de mi familia o un amigo.

---

---

---

---

---

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

Circula cualquier sentimiento que sentiste. También puedes añadir tus propias palabras de sentimientos en las líneas que están en blanco.

		<b>Orgullosa/a</b>
<b>Inteligente</b>		<b>Bien</b>
	<b>Alegre</b>	<b>Amable</b>
<b>Molesto/a</b>		
	<b>Entusiasmado/a</b>	



¡Cuando termines esta página es hora de respirar lentamente o de caminar lentamente! (Vuelve a las páginas 16 y 17 para recordar cómo hacer esto si necesitas.)

## **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 es como si fuese tu mamá.

**Esto es un dibujo de mi mamá o de alguien que es como una mamá para mí**



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 es como si fuese tu papá.

**Esto es un dibujo de mi papá o de alguien que es como un papá para mí**

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:

---

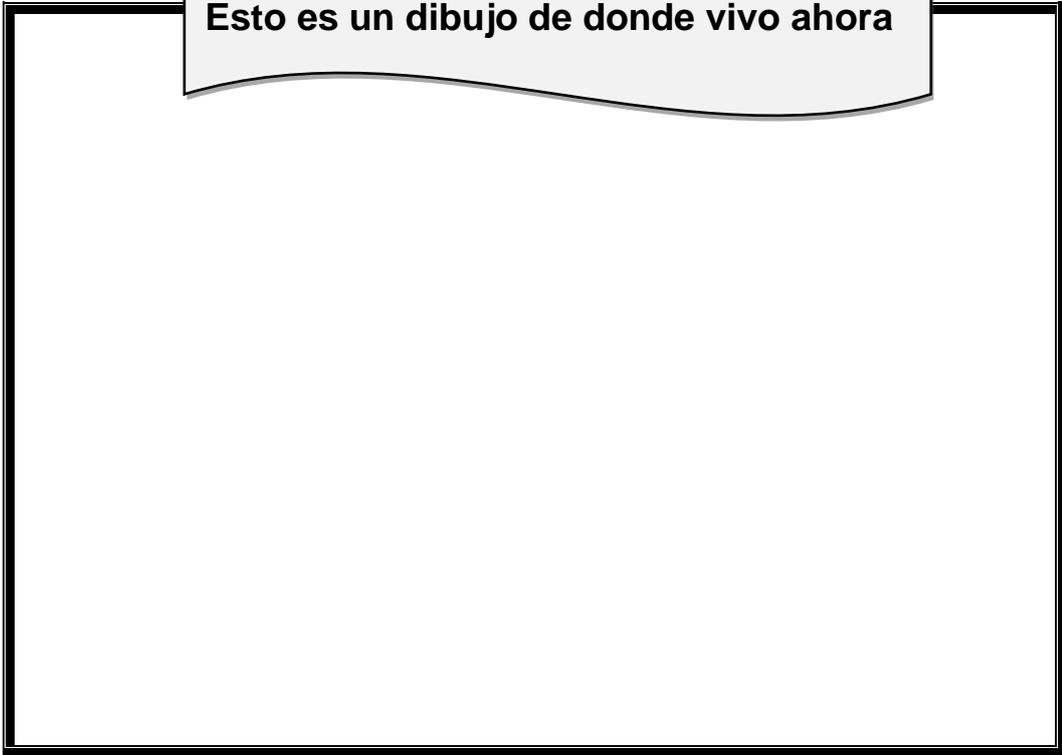
---

---

---

## Donde Vivo

Esto es un dibujo de donde vivo ahora



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

A veces las familias se mudan a una casa nueva. Algunas familias se mudan muchas veces. Las familias se pueden mudar a un vecindario diferente, un estado diferente, o hasta a un país diferente.

Yo he vivido en este número de hogares:

(Circula el número o escribe el número en la línea)

1 2 3 4 5 6 7 8 \_\_\_\_\_

Esta es la mejor parte de donde vivo ahora y mis razones por pensar esto:

---

---

---

---

Esta es la peor parte de donde vivo ahora y mis razones por pensar esto:

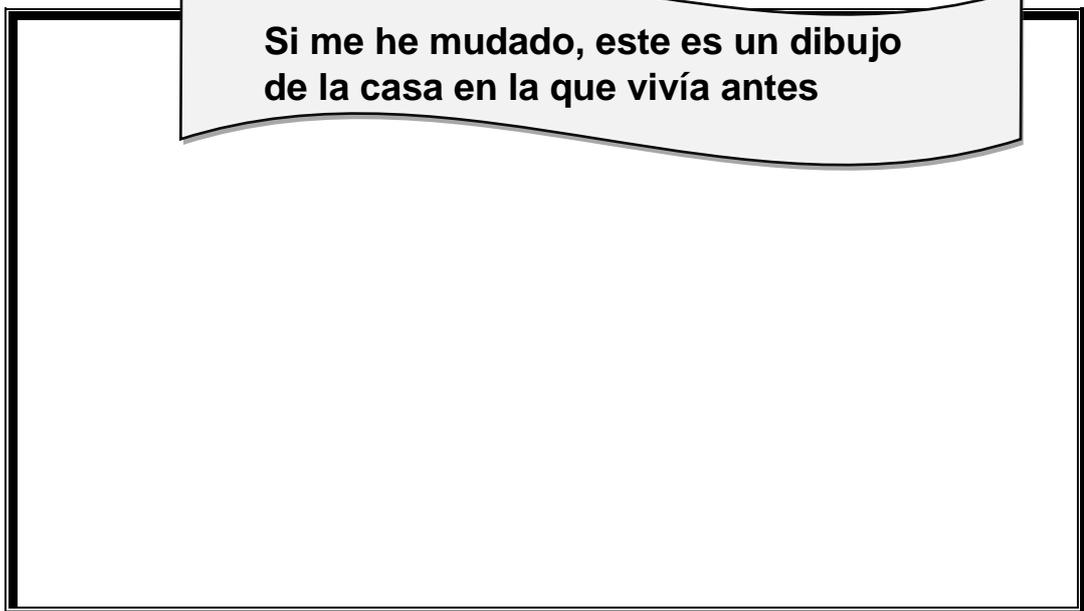
---

---

---

---

**Si me he mudado, este es un dibujo de la casa en la que vivía antes**





**Tal vez alguien solía vivir contigo, pero ya no vive más contigo. Habla con el adulto que te ayuda sobre por qué tú piensas que esa persona ya no vive más contigo.**

(Si una o más personas ya no viven más contigo), circula todos los sentimientos que tienes debido a esto en el siguiente cuadro.

También, circula todas las cosas que han cambiado porque tú no vives más con esa(s) persona(s). Puedes escribir tus propias palabras en los espacios vacíos o pedirle a un adulto que escriba las palabras que tú dices:

Temeroso/a	Indefenso/a	Mareado/a
Nervioso/a	Feliz	(Escribe tu propia palabra aquí) _____
Enojado/a	(Escribe tu propia palabra aquí) _____	Menos nervioso/a
Es más fácil quedarme dormido/a	Mi cuerpo se siente débil	Dolor de cabeza
Preocupado/a	Aliviado/a	(Escribe tu propia palabra aquí) _____
Triste	Ilusionado/a	No siento nada
Quisiera que fuera diferente	(Escribe tu propia palabra aquí) _____	Solo/a
Dolor de estómago	No tan asustado/a	Confundido/a

## ¿Qué Son Las Preocupaciones?

Todas las personas tienen pensamientos e ideas. Las preocupaciones son pensamientos o ideas acerca de algo malo que nos puede pasar y nos pueden molestar. Las preocupaciones nos pueden hacer sentir nerviosos o tristes, especialmente si seguimos teniéndolas día tras día. A veces las preocupaciones nos pueden hacer sentir cosas en nuestros cuerpos que no nos gustan.

¡Pero hay buenas noticias! Este libro te puede ayudar con algunas de las preocupaciones. Tal vez las preocupaciones están en tu mente por solo un ratito. O tal vez las preocupaciones están en tu mente por la mayor parte del día. Este libro te puede enseñar que puedes hacer con las preocupaciones. ¡Los niños se sienten mejor cuando tienen más control sobre sus preocupaciones!

**A veces las familias tienen preocupaciones acerca de estar separados uno de otro debido a la deportación. Tal vez esta preocupación te molesta a ti o a tu hermano o hermana o a tus padres. Tal vez a un amigo de la escuela le molesta esta preocupación. A los adultos también les puede preocupar estar lejos de sus familias.**

Esto es lo que recuerdo de un momento en que escuché o vi algo que me hizo pensar que a los adultos de mi familia les estaban molestando las preocupaciones acerca de la deportación:

---

---

---

---

Circula cualquiera de los sentimientos que tuviste cuando te diste cuenta que los adultos de tu familia tenían preocupaciones sobre la deportación. Puedes escribir tus propias palabras por tus sentimientos en los espacios vacíos.

<b>Miedo</b>	<b>Indefenso/a</b>	<b>Mareado/a</b>
<b>Nervios</b>	<b>Tristeza</b>	(Escribe tu propia palabra) _____
(Escribe tu propia palabra) _____	<b>Frustrado/a</b>	<b>No estoy seguro/a de qué estaba sintiendo</b>
<b>Dolor de estómago</b>	<b>Tembloroso/a</b>	<b>Dolor de cabeza</b>
<b>Lloroso/a</b>	<b>Atemorizado/a</b>	(Escribe tu propia palabra) _____
<b>Preocupado/a</b>	(Escribe tu propia palabra) _____	<b>Enojado/a</b>

El ver o escuchar que a los adultos de tu familia les están molestando las preocupaciones de la deportación puede fastidiarte.

**Puedes colorear la foto de la niña mirando por la ventana:**



Esto es lo que creo que la niña en la foto está pensando:

---

---

---

---

---

---

---

---

Estas son dos cosas que la niña de la foto espera que van a pasar:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

A veces cuando estoy en la escuela o cuando los adultos que me quieren están trabajando, tengo estas preocupaciones:

---

---

---

---

---

---

---

---

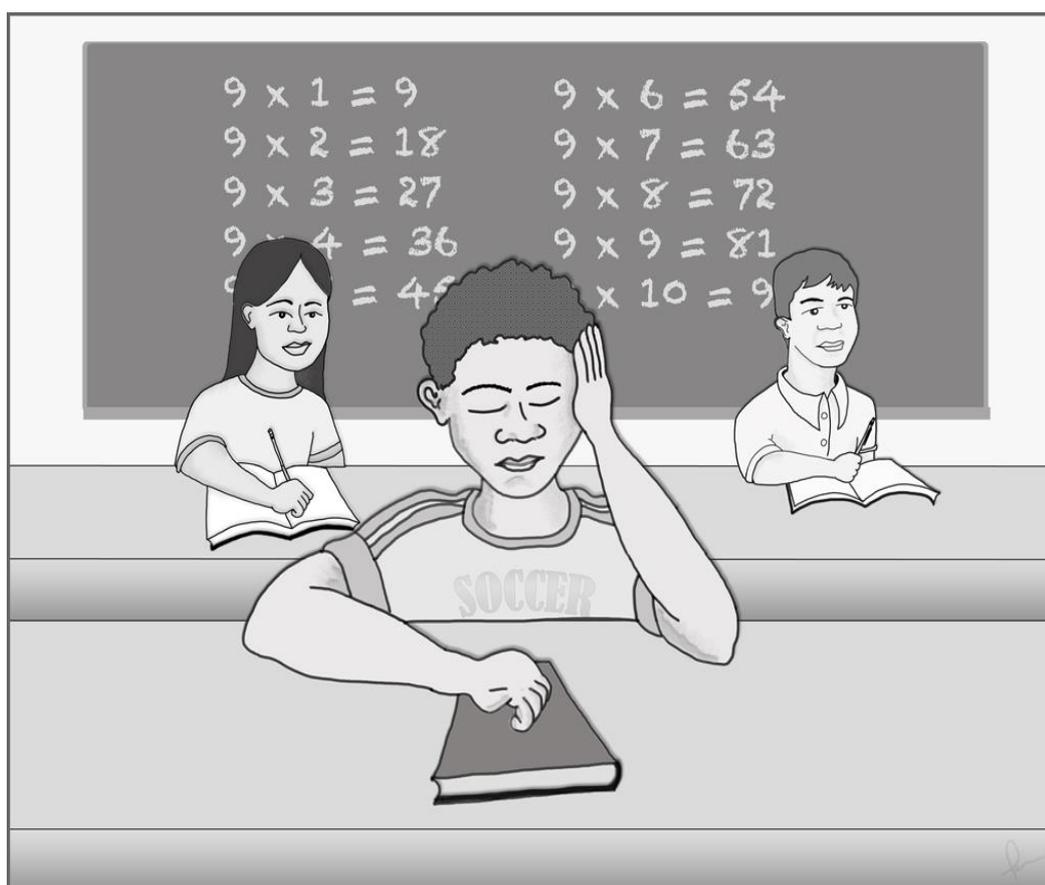


**¡Cuando termines esta página es hora de respirar lentamente o de caminar lentamente!** (Vuelve a las páginas 16 y 17 para recordar cómo hacer esto si necesitas.)

## Las Preocupaciones de Pedro Acerca de la Deportación

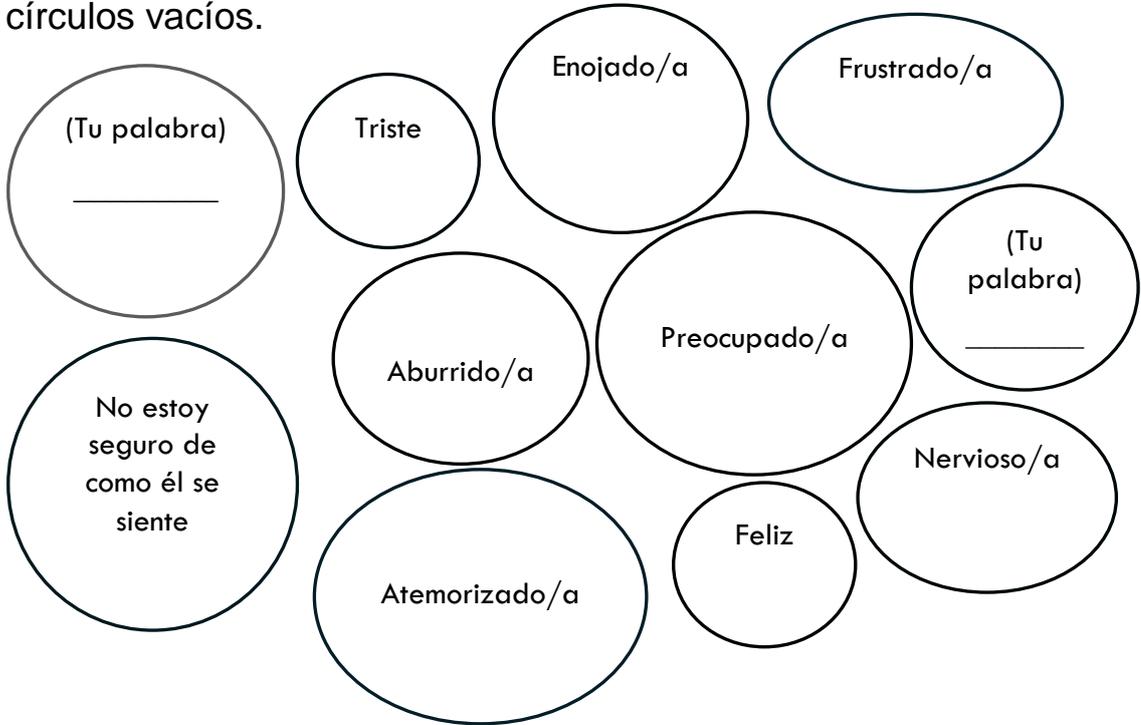
El niño sentado en la primera fila de la sala de clase es Pedro. Él tiene algunas preocupaciones grandes acerca de la deportación. Hace dos semanas, él escuchó una conversación entre su mamá y su papá. Ellos dijeron que puede ser que su papá pueda ser deportado de vuelta a El Salvador. Desde entonces, Pedro se ha sentido nervioso. Él también ha tenido dificultad para dormir y para concentrarse en la escuela. Sus padres no saben que él los escuchó hablar de esto.

**Puedes colorear la foto de Pedro y los otros estudiantes:**



**Colorea o subraya cualquiera de los círculos con las palabras de sentimientos que tú creas que Pedro pueda estar sintiendo.**

Puedes escribir tus propias palabras de sentimientos en los círculos vacíos.



**Yo creo que en la foto Pedro está pensando:**

---

---

---

---

---

---

**Estas son tres cosas que yo creo que Pedro puede tratar de hacer para sentirse mejor:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

## La Deportación y Mi Familia

**No todos los niños que tienen preocupaciones acerca de la deportación se sienten de la misma manera que Pedro. Diferentes personas pueden tener diferentes pensamientos y sentimientos acerca de la misma cosa. ¡A veces esto pasa con personas de la misma familia!**

- Por ejemplo, algunas personas en la familia pueden sentirse muy tristes o enojados por la deportación. Tal vez otras personas de la familia hablan de como diferentes partes de su cuerpo no se sienten bien.

**Las formas de que las personas de la familia demuestran cómo se sienten también pueden ser diferentes.**

- Tal vez algunas personas de la familia gritan o lloran.
- Otras personas pueden parecer que tienen mucha energía, o pasan más tiempo solos.
- Tal vez, ellos beben demasiado alcohol o usan drogas. (Estos no son buenos para su salud.)
- A veces las personas de la familia, aunque se sientan tristes o enojados, no lo demuestran y se sienten de esa manera en secreto.

Marca el cuadrito  junto a cada frase que sea verdad para ti y para tu familia:



\_\_\_ Nadie de mi familia piensa que alguien de mi familia va ser deportado.

\_\_\_ Algunas o todas las personas de mi familia se preocupan de que yo o alguna persona de mi familia vaya(n) a ser deportada(s).

\_\_\_ le dijeron a alguien de mi familia que él o ella va a tener que irse. (Mira en la página 73 para la definición de las autoridades inmigratorias y ICE).

\_\_\_ Alguien de mi familia ya fue deportado.

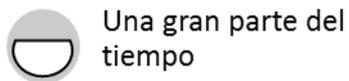
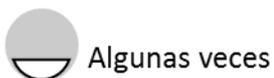
\_\_\_ Nadie en mi familia tuvo que ser deportado, pero alguien fue detenido.

**Escribe cómo te sientes.**

**Me siento** \_\_\_\_\_  
(escribe una palabra de sentimiento)

**Me siento así:**

**Circula uno:**



**(Si tienes sentimientos negativos e infelices): Estas son dos cosas que puedo hacer que me ayudarían a sentirme mejor:**

---

---

**Esto es lo que creo que le ayudaría a las personas de mi familia para sentirse mejor:**

---

---

**Puedes hablar con el adulto que te ayuda sobre:**

- **Las cosas que marcaste en la página 50.**
- **Formas que las personas de tu familia podrían estar actuando de forma distinta debido a la deportación.**
- **Cómo te sientes.**
- **A quién más le puedes hablar de las preocupaciones sobre la posibilidad de que deporten al adulto que te cuida. También, con quién puedes hablar si esto ya ha ocurrido.**



**Esto es un dibujo donde estoy hablando con alguien de confianza acerca de mis preocupaciones y temores acerca de la deportación**

**¿Conoces a algún niño o niña cuyos padres u otros adultos que son importantes para él tuvieron que dejar su familia a causa de la deportación?**

**Circula uno:   Sí   No   No estoy seguro/a**

**Esto es un dibujo de un niño a quien lo está ayudado un adulto después de que alguien que lo cuidaba al niño fue deportado**

## Las Cosas Que Me Molestan de la Deportación

Algunos niños han aprendido que darle un nombre especial a las cosas que les molestan puede ayudarles a sentirse más tranquilos. Esto puede ayudarles a tener más control sobre los sentimientos difíciles. A algunos niños lo que más les molesta son las preocupaciones de que deporten a un padre o a un pariente. A veces las preocupaciones pueden causar que los niños sientan dolor de estómago o dolor de cabeza. Algunos niños se sienten más enojados o tienen dificultad prestando atención en la escuela a causa de la deportación.

A veces ayuda inventar un nombre para algo que te molesta. Eso puede quitar parte de su poder sobre tus sentimientos. Puedes inventarte un nombre aterrador o un nombre tonto – cualquier cosa que quieras.

A esto que más me molesta acerca de la deportación le voy a llamar \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Esto es un dibujo de lo que más me molesta cuando pienso en la deportación**

Esto es lo que me pasa cuando me preocupo mucho sobre alguien que quiero y pienso que lo van a deportar:

---

---

---

---

Las preocupaciones que pueden tener los niños acerca de la deportación pueden sentirse *chiquititas* algunos días y muy **GRANDES** en otros días. Tal vez se sienten muy grandes la mayoría del tiempo. A veces cuando los niños están molestos por algo, pueden hacer algo para evitar que su molestia le impida hacer algo divertido y seguro.

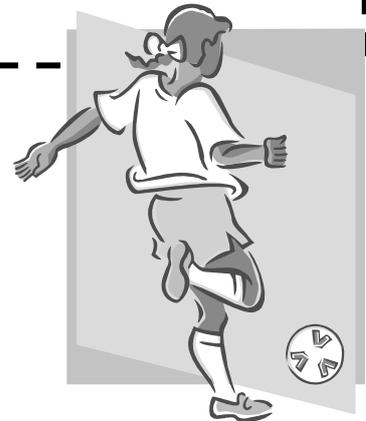
Algunos niños que tienen preocupaciones les dicen a las preocupaciones que no van a escucharlas más. Otros niños les dicen a las preocupaciones, “¡TÚ NO ERES MI JEFE!” Algunos niños son más listos y engañan a sus preocupaciones.

**¡Ahora practica decirle a tu preocupación que se desaparezca! ¿Estás listo? A la cuenta de tres, ¡pruébalo!  
1, 2, 3...**

**Esta es la historia de Cristina sobre cómo logró detener las preocupaciones de que se metan en el camino de su vida :**

A Cristina le gustaba mucho jugar al fútbol después de la escuela. Pero, cuando su mamá le dijo que ella podría ser deportada, Cristina dejó de asistir a sus partidos de fútbol. En cambio, cuando terminaba la escuela, ella se iba derecho a su casa porque estaba muy preocupada de que le fueran a sacar a su mamá.

Un día, Cristina decidió que no iba a dejar que sus preocupaciones le pararon asistir a su partido de fútbol. Se dijo una y otra vez que ella se iba a sentir mejor si hacía algo que le hiciera sentir bien a su cuerpo y a su mente. Para Cristina, esto era jugar al fútbol. Ese día ella jugó y se sintió mejor de lo que se había sentido en muchas semanas. ¡Hasta metió dos goles para su equipo! Esa noche en su casa, la mamá de Cristina le dijo lo contenta que estaba de verla divirtiéndose nuevamente.



Esta es mi historia de una vez cuando no dejé que \_\_\_\_\_ me detuvo  
(mi preocupación)  
de hacer lo que era importante para mí. Así fue como lo hice:

---

---

---

---

---

---

---

Tal vez alguien en tu vida sabe que todavía puedes hacer bien las cosas, aun cuando las preocupaciones sobre la deportación te molestan. Puedes escribir quien es esta persona o decirle al adulto que te ayuda:

\_\_\_\_\_ (Por ejemplo, mi mamá, tío, maestro, entrenadora)

**Esto es un dibujo de mí NO permitiéndole a \_\_\_\_\_ que me detenga de hacer algo que me gusta**  
(mi palabra de lo que me molesta)

Aquí hay tres cosas que puedo hacer aun cuando \_\_\_\_\_ me trata de parar de hacer cosas buenas:  
(Tu palabra de lo que te molesta)

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

Cada niño tiene una forma especial de pensar y sentir las preocupaciones u otras cosas que le molestan. Estas cosas pueden hacer que algunos niños se sientan enfermos o que les duela el cuerpo. Aprender a relajarse puede ayudar a que los cuerpos de los niños se sientan mejor.

Otros niños también tienen preocupaciones u otras cosas que les molestan como las que tú escribiste. Ellos compartieron sus ideas de cómo hacer para no permitir que estas cosas los molesten o como hacer que estas preocupaciones sean más pequeñas. Tú puedes circular las ideas que te gustan y añadir tus propias ideas en los cuadros vacíos:

Conversar con un adulto	Acariciar a un animal	Ir a la iglesia o hablar con un sacerdote, ministro o curandero
Afiliarse a un grupo del club o de la iglesia	Conversar con un consejero en la escuela	Hacer ejercicio o jugar deportes
Andar en bicicleta	Respirar muy lentamente	Escribir las preocupaciones y meterlas en una caja
Acurrucarse con una mascota o un animal de peluche	Conversar con un mejor amigo(a)	Conversar con una maestra
Conversar con un entrenador (“coach”)	Ir a caminar por un lugar seguro	Abrazar a alguien que aprecio
Caminar lentamente	Conversar/visitar a vecinos o amigos	Hacer un proyecto de arte
Escribir en un diario íntimo	Conversar con una enfermera de la escuela	Ayudar a otros niños
Rezar	Leer un libro	Bailar
Jugar con un amigo	Empezar una colección de cosas divertidas	Cantar una canción
_____	_____	_____
(Tu buena idea)	(Tu buena idea)	(Tu buena idea)

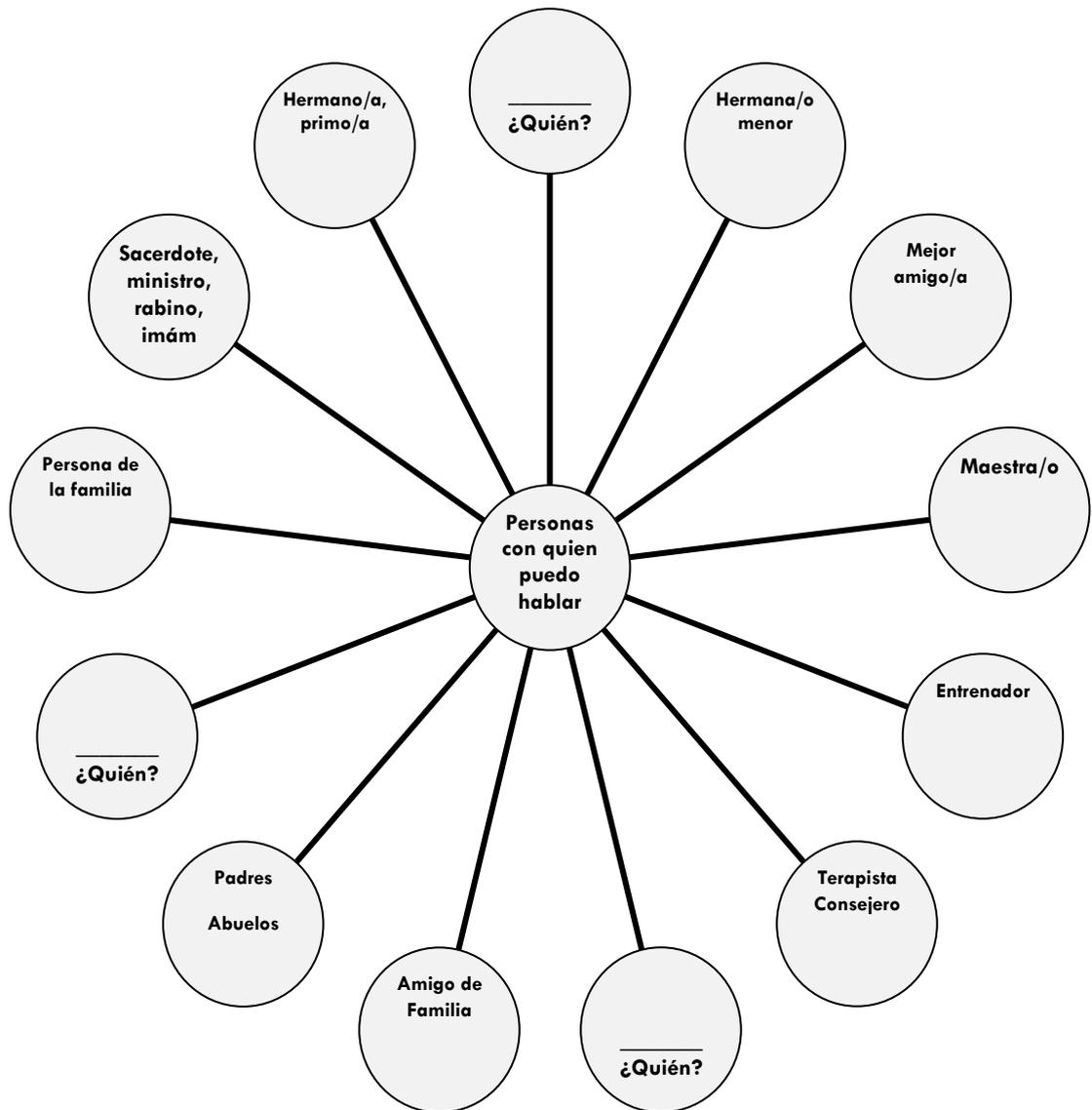
## Personas Con Quienes Puedo Hablar

Cuando algo te está molestando ¿le sueles decir a alguien?

**Circula uno:** Sí No Algunas Veces

Aun si te sientes solo con tus preocupaciones u otras cosas que te están molestando, probablemente conoces por lo menos a una persona quien te puede ayudar a sentirte mejor.

**Pon un círculo grande alrededor de cualquiera de las personas a quienes tu les puedes confiar con tus sentimientos cuando algo te está molestando. Puedes usar los círculos vacíos para agregar los nombres de otras personas.**



**Así es como otras personas se pueden dar cuenta cuando las preocupaciones o los problemas me están molestando:**

---

---

---

---

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

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

**Esto es un dibujo de mí haciendo algo para sentirme mejor cuando las preocupaciones me están molestando**

## LOS SUEÑOS

Todos tenemos sueños. Algunos sueños son felices. Otros sueños son tristes o nos asustan. Muchas personas sueñan cuando duermen, pero a veces las personas sueñan cuando están despiertos. Esto sucede cuando una persona esta despierta, pero su mente está pensando en otras cosas, como una especie de sueño.

**Puedes colorear el cuadro del niño. Si quieres, también puedes dibujar lo que piensas que está soñando en la nube de sueño:**



**Esto es lo que creo que el niño del cuadro está soñando:**

---

---

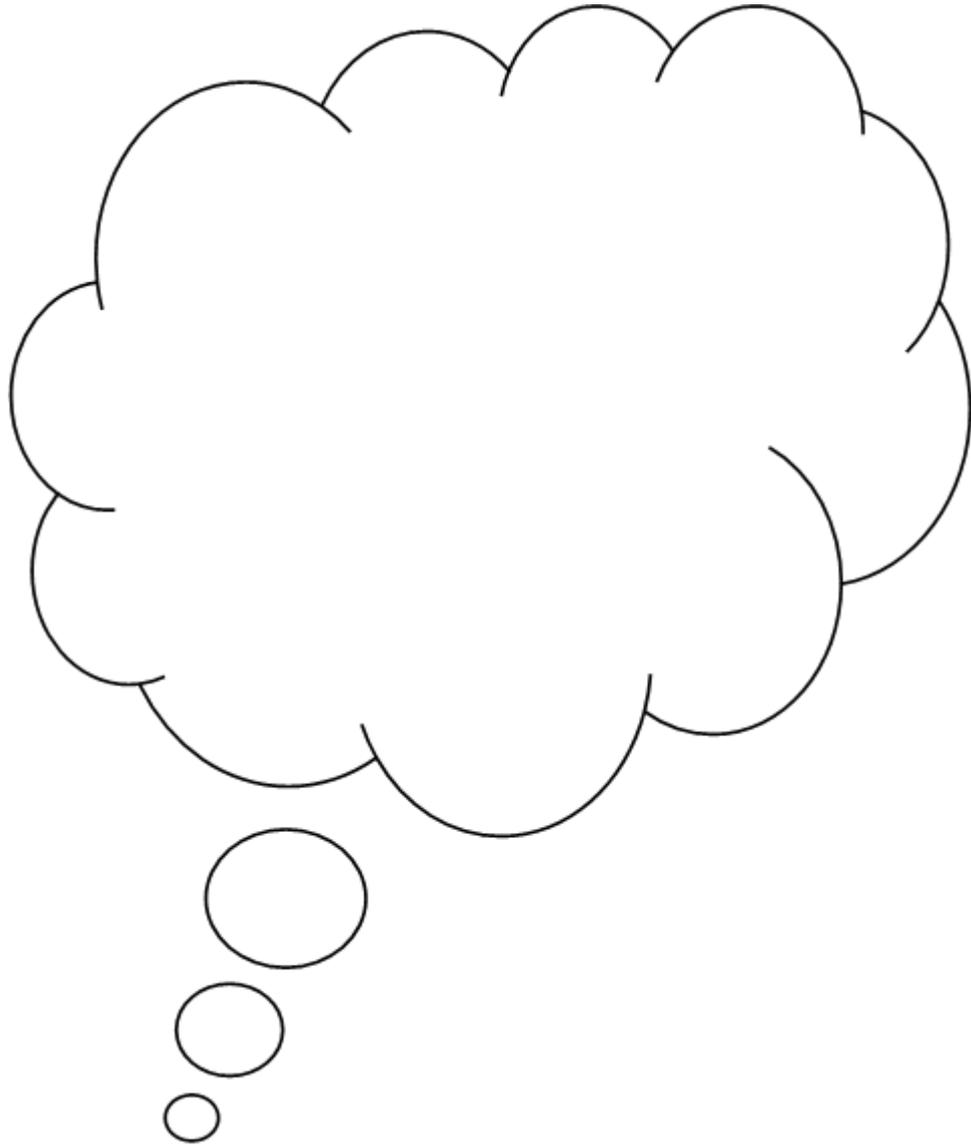
---

---

---

---

**Esto es un dibujo de mi MEJOR sueño:**



**Esto es lo que pasó en mi MEJOR sueño:**

---

---

---

---

---

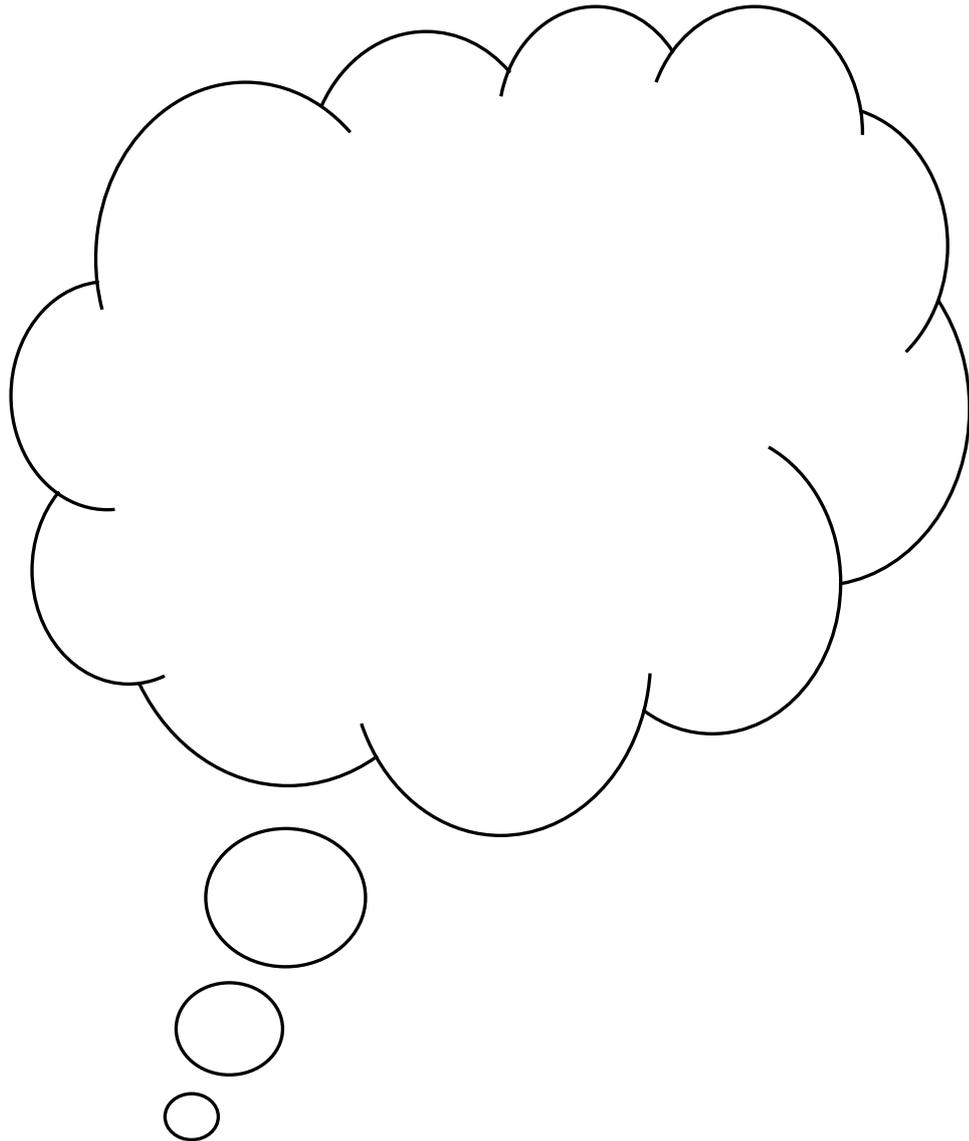
---

---

---

Un sueño que es triste o atemorizante generalmente se le llama un *mal sueño* o una pesadilla. Hablar o escribir acerca de nuestros sueños y dibujar a nuestros sueños puede ser una buena idea. Esto nos puede ayudar a sentirnos con más control y menos asustados cuando nos pasan. Hasta puede ayudarnos a que los malos sueños vengan menos a menudo.

**Esto es un dibujo de mi PEOR sueño:**



Esto es lo que pasó en mi PEOR sueño:

---

---

---

---

---

---

---

---

Así es como me hubiese gustado que mi peor sueño termine:

---

---

---

---

---

---

**Este es un buen momento para hablar de cómo te sientes con el adulto que te está ayudando. Realmente puede ayudar mucho el hablar de malos sueños y otras preocupaciones. Los adultos pueden ayudarte con tus sentimientos sobre ellos.**

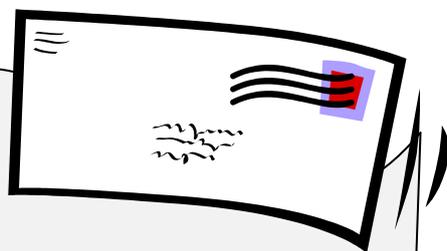
**También puedes hablar con tu adulto que te está ayudando sobre cómo te sientes trabajando en este libro de actividades.**



**¡Cuando termines esta página es hora de respirar lentamente o de caminar lentamente!**  
(Vuelve a las páginas 16 y 17 para recordar cómo hacer esto si necesitas.)

## Ayudando a Juanita

Esta es una carta de una niña llamada Juanita quien quiere ayuda porque tiene malos sueños y tiene miedo que la deporten a su mamá:



Me enteré que mi mamá puede ser deportada de vuelta a Honduras, el país donde ella nació. ¡Desde entonces he tenido muchas pesadillas atemorizantes! A veces me despierto en la noche porque tengo miedo. Después no me puedo volver a dormir por mucho tiempo. ¿Qué puedo hacer cuando me despierto después de tener estos malos sueños para poder ayudarme a quedar dormida nuevamente?

Tu amiga,  
Juanita en Tejas

Escribe tres cosas que crees que Juanita puede hacer para calmarse y volver a dormir cuando se despierta después de tener un mal sueño:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

Aquí hay algunas ideas que Juanita y niños como tú pueden usar para volver a quedar dormidos después de tener un mal sueño.

**Circula las que piensas que pueden funcionarte:**

Conversar con un adulto	Acariciar a una mascota o a un animal de peluche	Rezar
Escribir en un diario	Contar despacio	<hr/> (escribe tu propia idea)
Pensar en un lugar relajante	Practicar respirar profunda y lentamente	Escribir las preocupaciones y meterlas en una caja
Beber agua	Acurrucarse con su animal de peluche o muñeca favorita	Escuchar a música relajante o cantar
Pensar en tu recuerdo favorito	Relajar todas las partes de tu cuerpo desde la cabeza hasta los pies	Envolverse en sus mantas
Abrazar a una persona o animal que aprecies	<hr/> (escribe tu propia idea)	Leer tu libro favorito

**Esto es lo que pienso que más la ayudaría a Juanita:**

---



---



---



---



---

## Usando Mi Imaginación para Relajarme

¡Ahora es la hora de aprender cómo usar tu imaginación para ayudarte a relajar a tu cuerpo y tu mente! Cierra los ojos (si quieres) e imagínate un lugar tranquilo. Este puede ser un lugar donde has tenido recuerdos felices y en el cual te sientes seguro. Imagina que estas allí. Presta atención a las varias cosas que ves, escuchas, y hueles allí. Trata de imaginarte como tu cuerpo se siente allí.

Si el lugar donde te sientes más tranquilo es en la playa, imagínate jugando en la arena, escuchando a los pájaros y las olas del mar. ¿Puedes sentir la arena debajo de tus pies y el calor del sol sobre la piel?



O tal vez tu mejor lugar para estar tranquilo es sentado con tu familia en la cocina comiendo tu comida favorita. Piensa en el olor delicioso de la comida y que rico es el gusto de la comida en tu boca. ¿Estás pensando en repetirte el plato?

Mi lugar especial donde para sentirme tranquilo/a y relajado/a es:

\_\_\_\_\_.

En mi lugar especial, yo vería estas tres cosas:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

Mi lugar especial huele así: \_\_\_\_\_.

Mi parte favorita de mi lugar especial es:

---

---

---

---

Escribe acerca de tu lugar especial tranquilo y relajante:

---

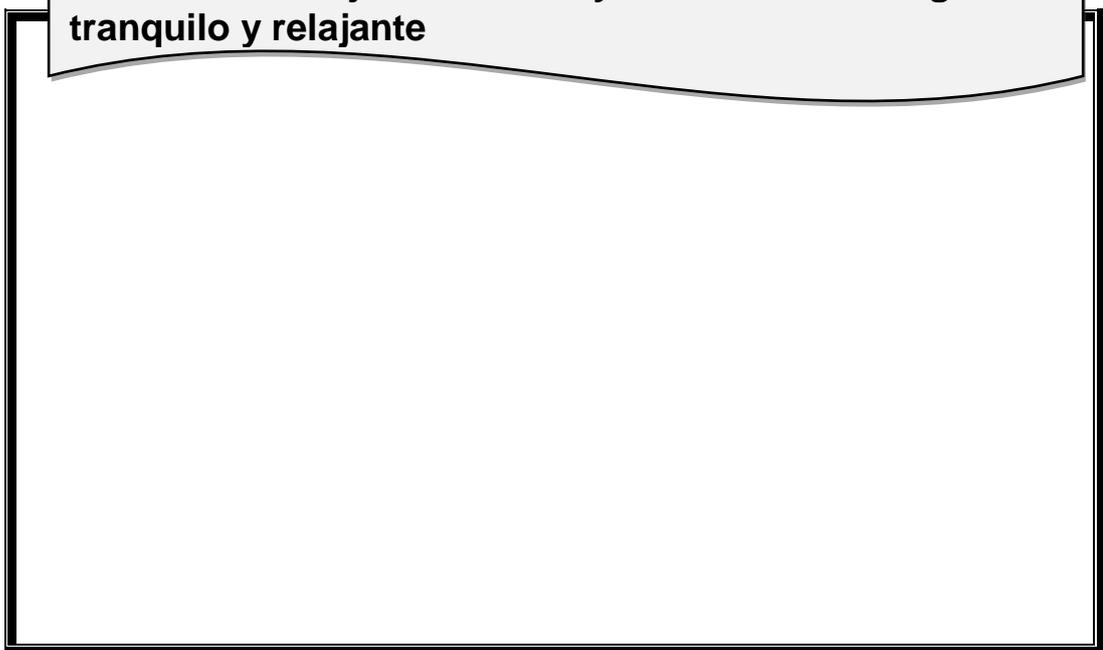
---

---

---

---

**Esto es un dibujo donde estoy en de mí en mi lugar tranquilo y relajante**



## La Fe Religiosa y la Comunidad

Muchas personas son parte de comunidades que creen en Dios o en la bondad de la gente. Esto puede ayudar a las personas en momentos difíciles. La gente se puede sentir apoyada y querida, por Dios y por otras personas. Algunas familias van a la iglesia. Otras van a otros lugares sagrados como templos, mezquitas, u otro lugar de rezo. Otras pueden rezar en sus casas. Otras creen en Dios, pero no rezan ni van a la iglesia. Algunos niños y familias encuentran apoyo en diferentes formas.

Algunas personas no creen en Dios pero creen en otras cosas que son importantes para ellos.



Algunas familias Latinas buscan de líderes espirituales o curanderos en sus comunidades cuando sus cuerpos o mentes no se sienten bien. Pueden practicar *curanderismo*, *espiritismo* o *santería* y pueden recibir ayuda de *curanderos*, *espiritistas* o *santeros*. Algunas personas también les rezan a santos, a la Virgen María, o a su ángel guardián. Algunas personas les rezan a sus ancestros o a guías espirituales.

Marca el cuadrito  junto a cada oración que es verdad para ti:

- Yo rezo
- Mi familia va a la iglesia, mezquita o templo.
- Mi familia no va a la iglesia, mezquita o templo.

**Si tú crees en Dios o en los rezos, escribe como estas cosas te pueden ayudar en momentos difíciles:**

---

---

---

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

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_

## Planificando para el Futuro

Los niños que están preocupados de que se lleven a una persona de la familia deportada o detenida pueden sentirse mejor cuando saben que hay otras personas que los pueden cuidar. Esto también puede ayudar a los niños que ya tuvieron a una persona de su familia detenido o deportada a sentirse mejor. Algunas familias mantienen la información importante con los números de teléfono y direcciones de familiares, amigos y vecinos que pueden cuidar a los niños en el caso que separen a la familia debido a la detención o deportación.

**Pídele al adulto que te está ayudando si tu familia mantiene información importante como ésta. Si no sabes dónde está esta información, habla con el adulto sobre a quien le puedes pedir para averiguar. Tal vez el adulto te puede ayudar a hacer tu propia lista de información importante y decidir donde mantenerla en un lugar seguro. Puedes hablar sobre a quién puedes llamar o con quién puedes ir si necesitas ayuda si a un adulto a quien quieres lo van a deportar.**



**Si me entero que a un adulto que quiero o que me cuida lo van a deportar, esto es lo que puedo hacer:**

---

---

---

---

---

---

---

**Esto es lo que fue para mí trabajar en este libro de actividades:**

---

---

---

---

---

En las páginas 101 y 102, se encuentran algunas respuestas a preguntas que muchas personas tienen. Si todavía tienes preguntas, escríbelas aquí. Luego, habla con el adulto que te está ayudando sobre dónde más puede ser que encuentres las respuestas a tus preguntas.

**Estas son las dos preguntas que todavía tengo acerca de la deportación y la detención:**

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

**Haz tu mejor esfuerzo para responder estas preguntas:**

Yo sé esta cantidad sobre la deportación y la detención:

Circula uno:



Nada



Un poquito



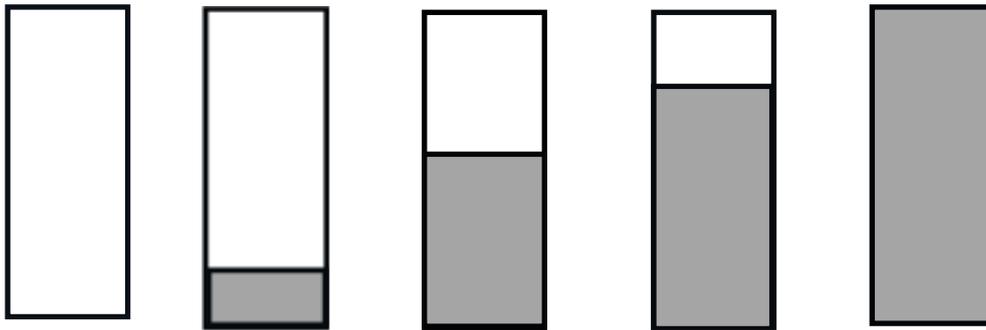
Un poco



Mucho

¿Cuánta parte del tiempo te sientes “nervioso?”

Circula una:



Nada

Un poco

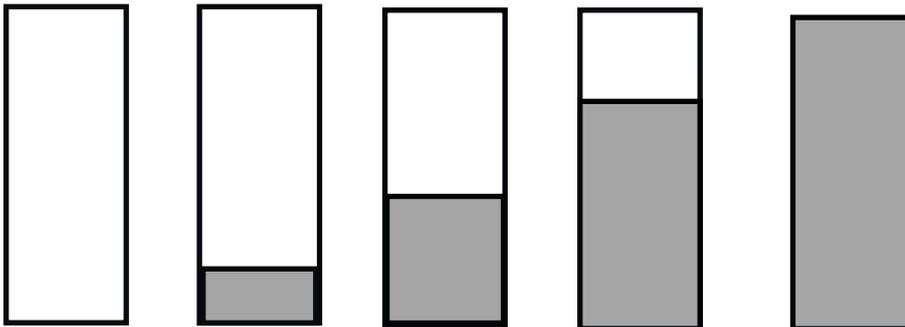
Una gran parte

Mucho

Siempre

¿Cómo te sientes acerca de ti mismo?

Circula una:



Muy mal

Mal

Regular

Bien

Muy bien

**IMPORTANTE:**

**Los niños deben conversar con el adulto que los está ayudando con el libro para decidir si deberían seguir a la próxima sección (Parte 2) o si deberían parar aquí.**

**Los niños que hayan terminado el libro al terminar la primera sección (Parte 1) pueden seguir a la página 104 para obtener ¡su certificado especial por terminar el libro!**



## ¡IMPORTANTE!



La sección siguiente debe **SOLAMENTE** ser completada por niños quienes han sido separados de sus padres u otras personas que los quieren a causa de la deportación o la detención

Esta sección **NO** es para niños que viven con la amenaza y preocupación de que esto les pase — solo para niños que han sobrevivido la detención o deportación de un padre o cuidador.

Niños que **NO** hay pasado por la detención o deportación de un padre o cuidador pueden asustarse y preocuparse más de que estos eventos vayan a suceder si trabajan en la próxima sección. Sin embargo, la próxima sección puede ser muy útil para los niños que hayan pasado por la detención o deportación de un padre u otra persona de su familia.

Los niños deben completar esta sección a su propio ritmo. No deben ser forzados a hacer o completar ninguna de las actividades si les molesta. Si se disgustan y no quieren seguir, no están siendo desobedientes. Al contrario, el niño o niña le está mostrando lo difícil que es para él lidiar con sus sentimientos.

Sea paciente y comprensivo en lugar de disciplinar o empujar para que continúe. Dele a ellos la opción.

## Parte 2: Mi Historia de lo Que la Deportación Ha Sido para Mí y para Mi Familia

Esta segunda parte del libro de actividades es sólo para los niños cuyas madres, padres, o alguien más que aprecian o que les importa y que los cuidan han sido deportados. Esta parte del libro también es para los niños cuyas madres, padres, u otros adultos quienes los quieren están en un centro de detención.

*Las autoridades de inmigración son personas que trabajan para el gobierno de los EE.UU. Su agencia se llama El Servicio de Inmigración y Control de Aduanas, por lo cual la gente llama a la gente que trabaja para esta agencia "ICE." Una de sus tareas es arrestar, detener o deportar a las personas que ellos creen que han violado la ley por no tener papeles especiales de inmigración para estar en los EE.UU.*

Algunos niños pueden haber estado junto a sus adultos queridos cuando ICE se los llevó. Tal vez algunos niños estaban en la escuela cuando esto sucedió. En algunas familias, los adultos ya estaban en la cárcel o prisión cuando las autoridades de inmigración o un juez los mandaron a un *centro de detención* para inmigrantes. Luego, fueron deportados (enviados de vuelta al país en donde nacieron). Otros adultos podrían haber tomado la decisión de volver al país donde nacieron porque ICE o un juez les dijo que iban a ser deportados.

Estos son las personas importantes en mi vida que han sido detenidos, deportados, o que se fueron de los EE.UU. después que ICE o un juez les dijo que se tenían que ir:

(por ejemplo, padre, tía, abuela)

---

---

**No estoy seguro/a** si una persona de mi familia, o una persona de mi vida ha sido detenida, deportada, o si se fue de los EE.UU. después que ICE o un juez le dijo que se tenía que ir. La persona a quien le puedo pedir para averiguar es mi:

---

(escribe la relación de esa persona contigo)

Mi \_\_\_\_\_ ha estado lejos de mí por \_\_\_\_\_

(Escribe la relación de esa persona contigo)

(Circula una:) **días** **semanas** **meses** **años**

**Contesta las siguientes cuatro preguntas empezando con esta frase:**

***Cuando el adulto que me quiere fue detenido, deportado o cuando se fue de los EE.UU. después de ICE o un juez le dijo que se tenía que ir:***

**1) Este es el lugar donde yo estaba:**

---

---

---

**2) Esta era la hora del día:**

**Circula una:**

Durante el día    Durante la noche    No estoy seguro/a

**3) Las personas que estaban conmigo fueron (por ejemplo, mamá, papá, abuela, maestra, compañeros de clase):**

---

---

**4) Esto es lo que yo estaba haciendo:**

---

---

---

---

---

**(Si tú estabas con el adulto a quien ICE se lo llevó)**

**Marca el cuadrito  junto a cada oración que es verdad para ti:**

- Yo no entendí lo que le estaba sucediendo a él o ella
- Yo entendí lo que le estaba sucediendo a él o ella.
- Me sentía como que no había nada que podía hacer para impedir que se lo/la lleven o detengan.

**(Responde esta pregunta si NO estabas ahí cuando ICE se llevo al adulto que te quiere o cuando ICE o un juez le dijo a esa persona que se fuera del país):**

Así es como me enteré de lo que le había pasado a esta persona especial:

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

Esto es un dibujo de lo que estaba haciendo cuando ICE arrestó o deportó a mi adulto especial, o cuando ICE o un juez le dijo a mi adulto especial que se fuera del país

Circula los sentimientos que tenías después de que te obligaron a estar lejos de tu adulto especial. Escribe tus propias palabras de sentimientos en los espacios en blanco. Puedes colorear los cuadros utilizando los colores que te recuerdan de ese sentimiento:

Triste	Calmado/a	Enfermo/a	Como que nadie me entiende
Feliz	Mis pensamientos eran muy rápidos	Avergonzado/a	Frustrado/a
No estoy seguro/a de los que sentía	Enojado/a	Culpable	_____ Tu palabra
Asustado/a	Esperanzado/a	Preocupado/a	Como si estuviera en un sueño
_____ Tu palabra	Sorprendido/a	No sentía nada	Indefenso/a



¡Cuando termines esta página es hora de respirar lentamente o de caminar lentamente! (Vuelve a las páginas 16 y 17 para recordar cómo hacer esto si necesitas.)

## Justo Después de Que la Persona de Mi Familia Se Tuvo Que Ir O Que Se la Llevaron

(Si tu adulto especial fue detenido o encarcelado) la primera cosa que yo pensé cuando esto pasó fue:

---



---



---



---

Desde que se llevaron a mi adulto especial o desde que él o ella se tuvo que ir de los EE.UU. después que ICE o un juez le dijo que se tenía que ir, he escuchado a los adultos conversando acerca de que se sienten enojados, tristes o preocupados acerca de:

---



---



---



---



---

### Cuando escucho estas cosas me siento:

Haz un círculo alrededor de los sentimientos que tienes o agrega tus propias palabras en los espacios vacíos:

Triste	_____ (tu palabra)	Mareado/a
Preocupado/a	Dolor de estómago	_____ (tu palabra)
Esperanzado/a	Me gustaría que hablen de otra cosa	Solo/a
_____ (tu palabra)	Aburrido/a	No estoy seguro/a de qué siento
Enojado/a	_____ (tu palabra)	Dolor de cabeza
Culpable	Emocionado/a	Como que nadie me entiende

## Los Centros de Detención

Marca el cuadrito  junto a cada oración que es verdad para ti:

- Un adulto que me quiere está en un centro de detención ahora
- Un adulto que me quiere estuvo en un centro de detención, pero luego lo/la deportaron.
- Un adulto que me quiere estuvo en un centro de detención, pero después lo dejaron volver a casa nuevamente.
- 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/a si un adulto que me quiere fue alguna vez a un centro de detención.
- No estoy seguro/a si un adulto que me quiere fue deportado/a.

**Esto es un dibujo de como creo que es un centro de detención o si lo vi, así es como lo recuerdo**

A menudo los niños que quieren o aprecian a un adulto que fue detenido o deportado quieren hablar con esta persona especial. Tal vez quieren preguntarle acerca de la deportación o detención. Tal vez quieren dejarle saber a esta persona que les fue bien en un proyecto en la escuela o que están cuidando a sus hermanos o hermanas menores bien. O simplemente extrañan a esa persona especial. Pero, generalmente no pueden hablar con esta persona demasiado porque él o ella está en un centro de detención o ya lo/la han llevado de regreso a su país. A veces no pueden hablar 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 seguramente él o ella me diría:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Si alguien le pidiera a esta persona especial que diga tres cosas buenas y especiales acerca de mí, probablemente él o ella diría:**

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

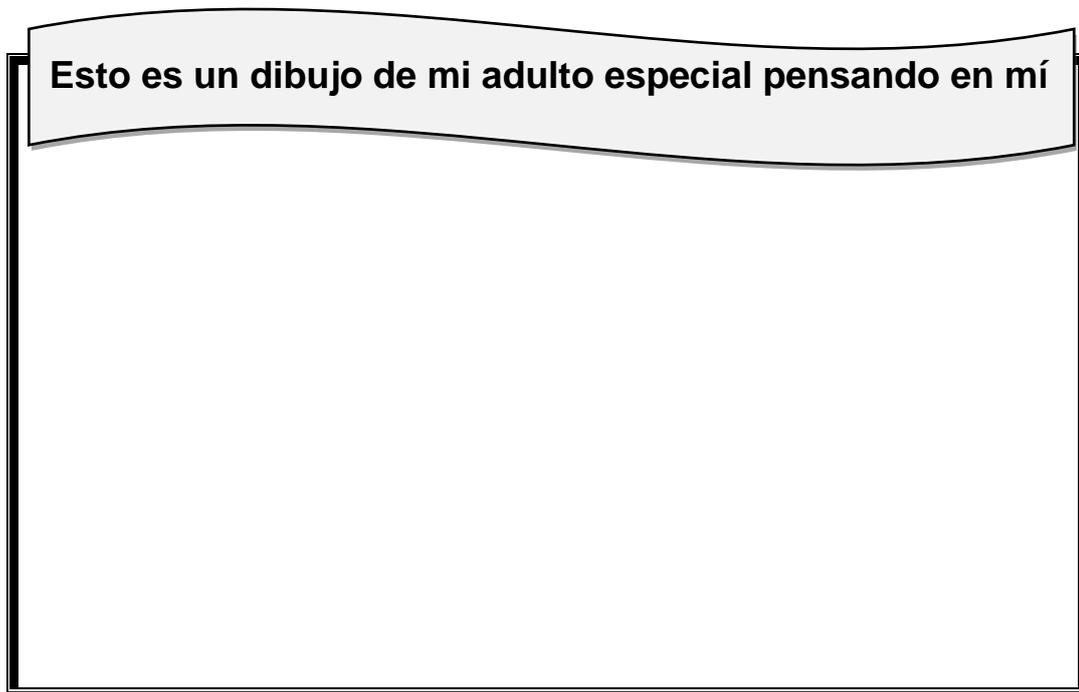
3) \_\_\_\_\_

A veces cuando separan a las personas a causa de la deportación o la detención, no pueden hablarse o abrazarse o besarse. ¡Pero esto no quiere decir que no se extrañan o que no están pensando uno en el otro!

**Esto es un dibujo de mí pensando en mi adulto especial**

## Las Diferentes Personas Que Me Cuidan

Esto es un dibujo de mi adulto especial pensando en mí



**Desde que ICE se llevó a mi adulto especial, este número de personas me han estado cuidando (circula un número):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 No estoy seguro/a de cuantos

Este número de personas me cuidaban antes mi adulto especial fue separado de mí:

\_\_\_\_\_.

**La persona que me más me ha estado cuidando desde que me separaron de mi adulto especial es mi**

\_\_\_\_\_.

(Escribe la relación de esta persona contigo: hermana, abuela, madre adoptiva, madrina, amiga, vecina...)

Esto es un dibujo de mí haciendo algo con una o más de las personas que me han estado cuidando desde que ICE se llevó a mi adulto especial

Lo que más me gusta de la persona o personas que más me está (están) cuidando ahora es:

---

---

---

---

---

Esta es una cosa que me gustaría que fuese diferente de la gente o de la persona que mas me cuida ahora:

---

---

---

---



**¡Cuando termines esta página es hora de respirar lentamente o de caminar lentamente!**  
(Vuelve a las páginas 16 y 17 para recordar cómo hacer esto si necesitas.)

## Hermanos y Hermanas

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

**Puedes colorear el cuadro de una niña mayor cuidando a un niño menor:**



Si tienes hermanos o hermanas a quienes tú ayudas a cuidar, utiliza este espacio para escribir acerca de las formas en que esto ha cambiado tu vida. También puedes escribir las tareas que tienes ahora que no tenías antes de que te quitaran a tu adulto especial.

---

---

---

---

---

---

---

Los niños que se ocupan de sus hermanos menores u otros niños de la familia de alguna manera pueden tener diferentes pensamientos y sentimientos acerca de esto. Por ejemplo, a veces los niños pueden sentirse bien acerca de lo que están haciendo para ayudar, pero también se pueden sentir enojados o tristes o desearían no tener que hacer esto.

**Circula todos los pensamientos que has tenido:**

“¿Por qué tengo que hacer esto? ¿Este es un trabajo para adultos!”

“Los adultos me deben de tener confianza.”

“¿No es justo que mis hermanos y hermanas no tengan que ayudar tanto como yo!”

“Mi amigos en la escuela no tienen que hacer esto! ¿Por qué tengo que ser diferente?”

“Es muy difícil tratar de ayudar a mi familia y tener tiempo para hacer mis deberes y otras cosas que solía hacer.”

“Me siento bien por ayudar a mi familia.”

“Me siento mal o culpable por no ayudar más a mi familia.”

A veces, cambiar los pensamientos negativos a pensamientos más positivos puede hacer que la gente se sienta mejor.

**Escribe tres pensamientos positivos que puedes pensar la próxima vez que tengas que hacer tareas domésticas o ayudar a ocuparte de otros niños:**

1) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

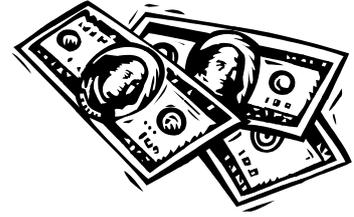
\_\_\_\_\_

**Si has tenido que ayudar a cuidar a tus hermanos y hermanas menores o a otros niños y/o has tenido que ayudar en la casa de una manera que no tenías que hacer anteriormente, circula los sentimientos que tienes acerca de esto o agrega tus propias palabras en los espacios vacíos:**

Contento/a	_____ (Tu palabra)	Cansado/a
Preocupado/a	Orgullosa/a	_____ (Tu palabra)
_____ (Tu palabra)	Frustrado/a	No estoy seguro/a de que siento
Enojo	Celoso/a de los otros niños	Tristeza
Culpable	Solitario/a	Como que nadie me entiende

## El Dinero y Mi Familia

Uno de los cambios que ocurre en muchas familias después de que deportan o detienen a una madre o un padre u otro adulto es que la familia tiene *menos dinero*.

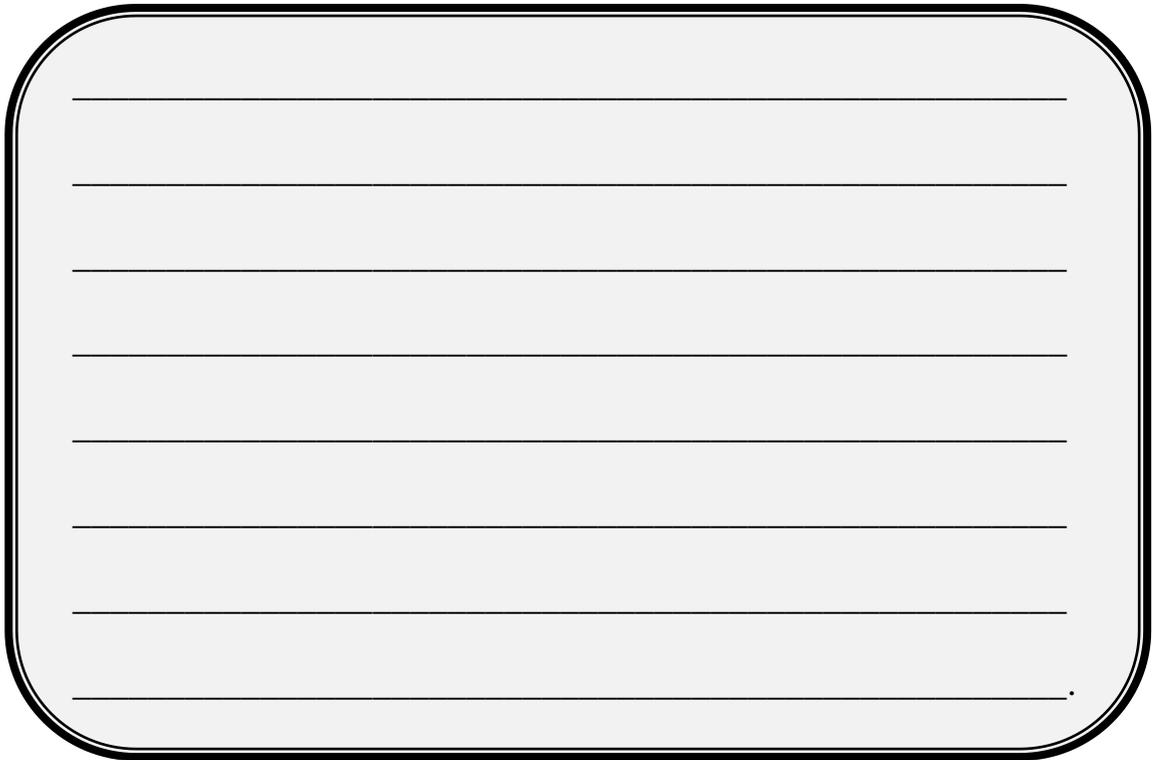


Esto se debe a que un adulto que tenía un trabajo y que ganaba dinero para la familia ya no está trabajando. Tal vez las familias también tienen que gastar parte de su dinero en cosas nuevas como abogados o niñeras. El tener menos dinero significa diferentes cosas en cada familia, pero puede significar que la familia tenga más dificultad para pagar su casa, comida y ropa. Tal vez la familia no puede hacer cosas divertidas que antes solían hacer.

**Marca el cuadrito  junto a cada oración que sea verdad para ti desde que deportaron o detuvieron al adulto que te quiere:**

- Hay menos comida en la casa.
- No tenemos suficiente dinero para mantener a nuestra casa cálida.
- Tuvimos que dejar de hacer cosas divertidas si cuestan dinero.
- No podemos comprar tanta ropa como antes.
- Los adultos están preocupados acerca de poder permanecer en nuestra casa.
- Ya no podemos enviar tanto dinero ni regalos a las personas de mi familia que viven en otro país.
- Un adulto en mi familia ahora tiene que trabajar más horas para ganar suficiente dinero para tener las cosas que necesitamos.
- Mi hermano o hermana mayor tuvo que conseguirse un trabajo para ayudar a mi familia con el dinero.

**Usa este cuadro para escribir como la deportación o detención de un adulto querido ha cambiado la forma que tu familia usa el dinero o como compran cosas que necesitan. También puedes escribir acerca de los cambios en los trabajos de las personas de tu familia.**



**Habla con el adulto que te está ayudando sobre como te sientes. Puedes hablar sobre cualquier cosa que estés pensando.**

## La Escuela y Yo

A los niños a cuyos padres u otros adultos queridos se los llevaron a causa de la detención o deportación también pueden tener cambios en la escuela. Pueden tener que mudarse e ir a otra escuela si se mudan a otra casa. Tal vez se les hace difícil sacar buenas notas o prestar atención a sus maestras o maestros.

**Marca el cuadrito  junto a cada oración que sea verdad para ti desde que se llevaron al adulto que te quiere:**

- Todavía voy a la escuela.
- Solo algunas veces voy a la escuela.
- Ya no voy más a la escuela.
- He cambiado de escuela por lo menos una vez.

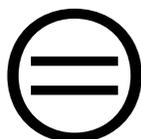
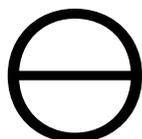


**(Para los niños que van a la escuela y sacan notas), pon un círculo alrededor de cada símbolo que muestra si tus notas han subido o bajado o si se han quedado iguales desde que se llevaron al adulto que te quiere a causa de la deportación o la detención:**

Mis notas han bajado

No hay cambio

Mis notas han subido



Esta es una lista de los cambios que a veces les ocurren a los niños después que deportan o detienen a un adulto que los quiere.

**Circula los cambios que te han ocurrido a ti en la escuela o después de la escuela desde que se llevaron al adulto que te quiere:**

Pierdo el autobús más a menudo	Mis notas han cambiado	Mi hermano/a mayor me cuida después de la escuela
Tengo más problemas en la escuela	Tengo más dificultad prestándole atención a mi maestra/o	_____ (agrega el tuyo)
Paso más tiempo solo/a	_____ (agrega el tuyo)	Voy a ver a la enfermera de la escuela más a menudo
_____ (agrega el tuyo)	Los niños me molestan más	Quiero comer todo el tiempo
No me dan ganas de comer el desayuno ni el almuerzo	Estoy cansado/a en la escuela	Las cosas no son tan divertidas en la escuela como antes
Me peleo más con mi amigos/as	Molesto a otros niños	Ya no recibo ayuda con mi tarea
_____ (agrega el tuyo)	Siento que nadie me entiende	Ya no quiero jugar a los deportes

**Elige una cosa que circulaste o escribiste en el cuadro de arriba que no quieres que pase nunca más. Escríbelo aquí:** \_\_\_\_\_.

Yo **no** quiero que esto siga sucediendo más porque:

\_\_\_\_\_

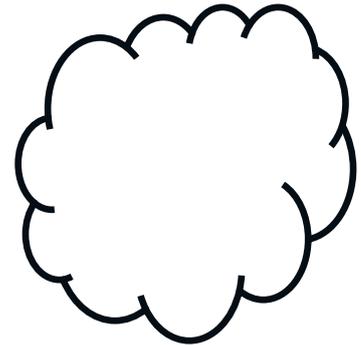
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

**Trata de pensar en un nombre para el problema que a veces hace que tengas dificultad en actuar y pensar como lo hacías antes en la escuela**

Recuerda que anteriormente en el libro **elegiste una palabra** para lo que más te molesta acerca de la deportación. Puedes fijarte en la **página 50** si necesitas ayuda para recordarla.

Puedes usar la palabra nuevamente si es lo mismo que a veces te hace que las cosas sean más difíciles de hacer en la escuela. Si es una palabra diferente, como *sentirte triste* por ejemplo, puedes elegir una nueva palabra especial para esto.



**Este es mi nombre para el problema que se atraviesa en mi camino en la escuela:**

---

**Se atraviesa en mi camino porque:**

---

---

---

**Aquí hay algunas cosas que eran más fáciles antes de que tuve este problema en la escuela:**

---

---

---

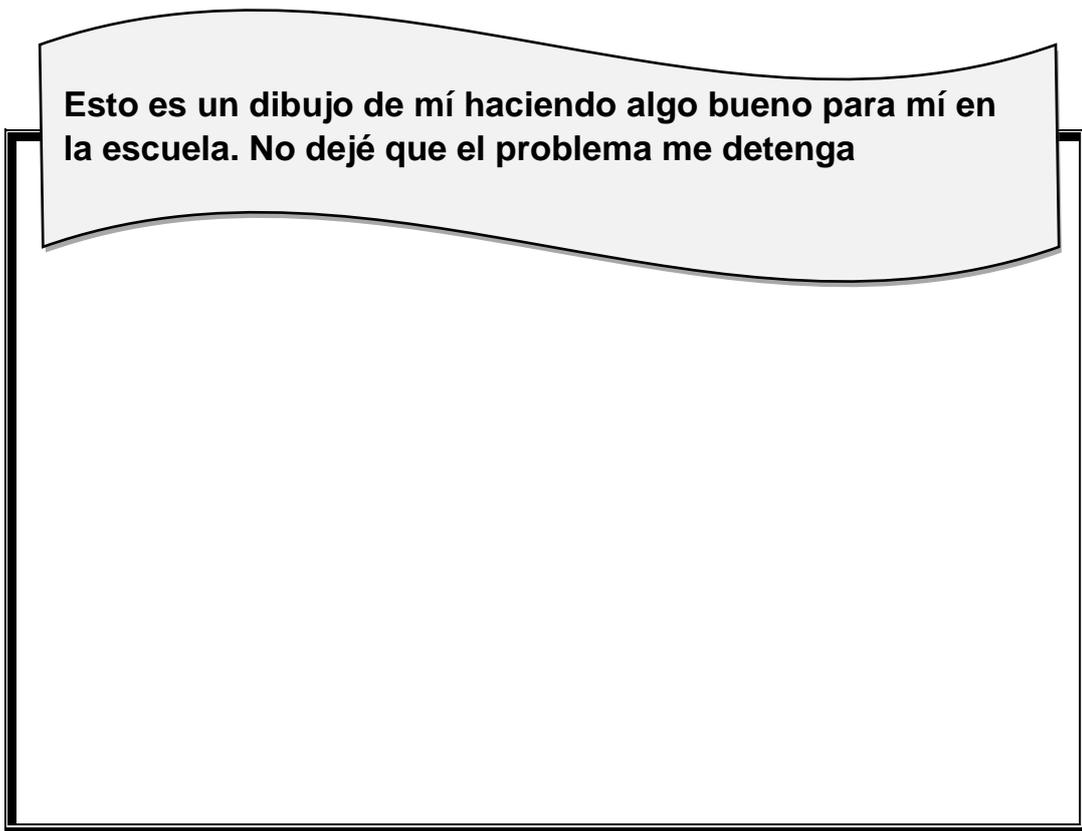
---

---

---

---





**Así es como me sentí al no dejarle a \_\_\_\_\_  
 (palabra del problema)  
 a que me detenga de hacer algo me pare de hacer algo que  
 era bueno para mí.**

(Circula los sentimientos que tuviste sobre no haber dejado que este problema te pare. También puedes agregar tus propias palabras en los espacios vacíos:)

Contento/a	Nervioso/a	Orgullosa/a
Inteligente	Relajado/a	Valiente
(escribe tu palabra aquí) _____	Alegre	No estoy seguro/a de lo que sentía
Dolor de estómago	(escribe tu palabra aquí) _____	Asustado/a
Aliviado/a	Interesado/a	Sorprendido/a

Esto es lo que hice en la escuela para que \_\_\_\_\_  
(palabra del problema)  
no me detenga de hacer lo que es bueno para mí:

---

---

---

---

---

Quando pienso en hacer esto nuevamente en la escuela,  
pienso:

**Circula uno:**

Sí lo puedo hacer.      No, no lo puedo hacer.      No estoy seguro/a.

+

-

?

Alguien que cree que yo si lo puedo hacer es mi:

\_\_\_\_\_  
(escribe la relación de esta persona contigo: madre, abuelo, tía, madrina)

Anteriormente en el libro de actividades, se te pidió que cierres los ojos y que te imagines estar en un lugar que era sereno y relajante para ti.

Si quieres, puedes cerrar los ojos ahora e imaginarte que estás en la escuela y que NO le estás dejando a (escribe el nombre del problema) \_\_\_\_\_ que te pare de hacer lo que es bueno para ti. Haz esto por uno o dos minutos o hasta que quieras parar.

¡Si (Escribe la palabra del problema) \_\_\_\_\_ comienza a suceder de nuevo en la escuela, te puedes recordar de lo que te imaginaste aquí hoy y tratar de hacerlo nuevamente!

## Mi Mejor Recuerdo

**Trata de pensar en el mejor recuerdo que tienes de ti y tu adulto especial que fue deportado o detenido. Trata de contestar estas preguntas acerca de tu mejor recuerdo con esa persona especial:**

Estábamos en: \_\_\_\_\_.  
(el lugar)

El clima estaba (circula una):

Soleado    Nublado    Nevando    Lluvioso    Ventoso    Caluroso    Frío

Yo llevaba puesto: \_\_\_\_\_

El adulto que me quiere llevaba puesto: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

La otra gente conmigo eran mi (escribe la relación de las personas contigo): \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_.

(Si recuerdo) el aire que nos rodeaba olía a:

\_\_\_\_\_.

Me sentía: \_\_\_\_\_.

Yo creo que el adulto que me quiere se 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, lined writing area designed to look like a scroll, with a vertical line on the left side and a horizontal line on the top and right sides. The lines are spaced evenly for writing.

## Tratando De Cambiar la Deportación

Ahora que ya estás casi terminando este libro, tal vez te sientas mejor. Tal vez aprendiste que tienes muchas formas para mostrar cómo te sientes y piensas, conversando, escribiendo y dibujando. Tal vez también has aprendido que se siente mejor compartir estas cosas con por lo menos un adulto a quien le tengas confianza.

Si *todavía no* te sientes mejor puede ayudarte el saber que puede tomar algún tiempo para que la gente se sienta mejor de nuevo después de un problema tan grande en sus vidas como cuando una persona en la familia es deportada. Tal vez las ideas en la próxima página te pueden ayudar a empezar a sentirte mejor.

Con la ayuda de un adulto puedes decidir cómo usar la creatividad (por ejemplo, escribir, pintar, dibujar, bailar) para mostrar tus sentimientos acerca de la deportación y de la detención en tu familia y en todas las familias.

Cada familia hace su propia decisión acerca de cómo las personas de la familia quieren tratar de impedir que la detención o la deportación les pase en sus familias y también en otras familias. La siguiente página contiene ideas de algunas de las formas que las familias pueden hacer esto.

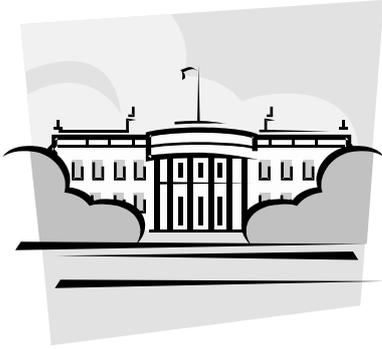
## Formas de Ayudar a Impedir Que Las Familias Sufran a Causa de la Deportación

- Mantener contacto con la persona de la familia que ha sido deportada llamando o mandándole cartas y mensajes de correo electrónico y fotos. Eso ayuda a que toda la familia se sienta mejor.
- Reunirse con otras familias/vecinos que han sido afectados por la deportación y obtener el apoyo de unos a otros.
- Hablar con un sacerdote, ministro, rabino, imán o curandero en tu comunidad.
- Habla sobre esto con tu terapeuta, maestras y trabajadoras sociales en la escuela.
- Hablar con los políticos – como tu senador o representante de los EE.UU. – la gente que dirige al país – acerca de las razones por las que la deportación es mala para los niños y las familias. El adulto que te está ayudando puede encontrar como llegar a esa persona en la página 106.
- Ir a manifestaciones o reuniones para apoyar a las personas que han sido detenidas o deportadas.
- Hablar en la televisión o radio y escribir a los periódicos o páginas de internet acerca de cómo la deportación hiere a las familias.



**¡Cuando termines esta página es hora de respirar lentamente o de caminar lentamente!**  
(Vuelve a las páginas 16 y 17 para recordar cómo hacer esto si necesitas.)

## Cambiando las Leyes de Inmigración y Deportación



Mucha gente en el gobierno de los Estados Unidos (EE.UU.) tiene la oportunidad de decidir sobre las leyes de inmigración y deportación. Esto incluye al Presidente de los Estados Unidos y a los Senadores y Representantes del Congreso de los EE.UU. que vienen de tu estado. Las leyes estatales pueden hacer más fácil o más difícil que ICE averigüe acerca de las personas que son indocumentadas. En algunos estados, los agentes de policía le pueden decir a ICE sobre alguien que es indocumentado cuando lo detienen por conducir sus carros con exceso de velocidad. Otros estados hacen más difícil que la policía pueda hacer eso.

Algunos estados tienen leyes que permiten que la policía le diga a ICE si paran a un conductor por conducir con exceso de velocidad y su licencia de conducir es de otro país. Esos conductores a veces son deportados. Otros estados no permiten esto, así que son más seguros para familias de inmigrantes indocumentados. La gente que dirige el gobierno estatal hace y cambia las leyes cuando suficientes personas que son ciudadanas les dicen que hagan eso.

En tu estado, el *Gobernador* o *Gobernadora* es como el *Presidente* pero solo para tu estado. (Si vas a la **página 24**, puedes encontrar a tu estado en el mapa nuevamente, o le puedes pedir a un adulto que te muestre.) Otras personas en el gobierno ayudan a dirigir a tu estado. Ellos son los *Senadores*

*Estatales y Representantes Estatales.* Ellos tienen un trabajo en el gobierno porque los ciudadanos que viven en el estado votaron por ellos.

A los niños y a las familias les puede ayudar dejarles saber a las personas que representan a su estado en el Congreso de los EE.UU. y al Presidente cómo las leyes del estado, como la deportación y la detención, les perjudican a los niños y a las familias. También ayuda pedirle a amigos adultos y niños que hablen con el gobierno de los EE.UU. y con el gobierno estatal.



Si suficientes personas, (incluyendo a los niños) dicen que las leyes son injustas y que los perjudican a ellos, a veces la gente del gobierno trata de cambiar las leyes. En el 2012, cientos de adolescentes y adultos jóvenes que vinieron a los EE.UU. cuando eran pequeños decidieron hablar en contra de la deportación. Ellos se llamaron “los SOÑAdores.” Tomaron un autobús por todo el país para decirle ¡NO! A la deportación. Al final de su viaje en autobús por los EE.UU. una joven Latina dio un discurso en una reunión grande llamada la Convención Democrática, donde la gente estaba decidiendo quién debería ser el candidato Demócrata para el puesto de Presidente de los EE.UU. ¡Ella estuvo en la televisión y muchas, muchas personas la escucharon! Ella hizo una diferencia.

## Escribiendo Cartas a los Líderes Nacionales

**¡Ahora tú tienes la oportunidad de escribir tu propia carta para mandarle al Presidente o a los Senadores y Representantes del Congreso de los EE.UU. de tu estado! También puedes incluir un dibujo.** A veces el Presidente de los EE.UU. les dice a todas las personas del país acerca de las cartas que le llegan a su oficina de los niños y maestras de todo el país.

*El adulto que te está ayudando te puede ayudar a encontrar las direcciones postales de los líderes del gobierno a quienes les puedes mandar tus cartas y dibujos. La página de internet y número de teléfono se encuentran en la sección de “Información” al final del libro.*

¡Esta es una forma de dejarles saber por qué siempre deberían dejar que las personas de la familia permanezcan juntas! (Los niños más pequeños pueden necesitar a un adulto que les escriba la carta.) Es importante hablar con el adulto que te está ayudando para decidir algunas cosas:

1. Si deberías usar tu verdadero nombre, tu primer nombre, tu nombre completo, o un nombre inventado. *A veces las familias que se preocupan por la deportación no quieren usar sus nombres verdaderos porque no quieren que los encuentren las autoridades de inmigración.* También puedes firmar la carta/dibujo con algo que demuestra cómo te sientes, tal vez algo como, “un niño/a que extraña a su mamá o papá.”
2. Decide si quieres escribir la carta o dibujar la foto en tu libro y guardártela o si quieres mandarla por correo. También puedes escribirla o dibujarla ahora y decidir si la quieres mandar en otro momento. Puedes hacer una copia de la carta o de la foto para guardártela. Puedes imprimir estas páginas o usar otro papel para tu carta o para tu foto. Si decides mandar la carta o el dibujo por correo habla con el adulto que te ayuda para que te ayude a decidir si deberías incluir tu dirección en el sobre, o simplemente el barrio o la ciudad en donde vives.



Esta es una página de internet que ayuda a los niños a escribir cartas y mandar dibujos (con la ayuda de un adulto) al congreso acerca de dejar que las personas de la familia permanezcan juntas y no deportar a las personas:  
<http://www.webelongtogether.org/wish>

Aquí hay un ejemplo de una carta para mandarle a una persona en el gobierno que hace las leyes. Puedes añadir tus propias palabras e ideas:

Querido Senador \_\_\_\_\_,  
(escribe el apellido del senador)

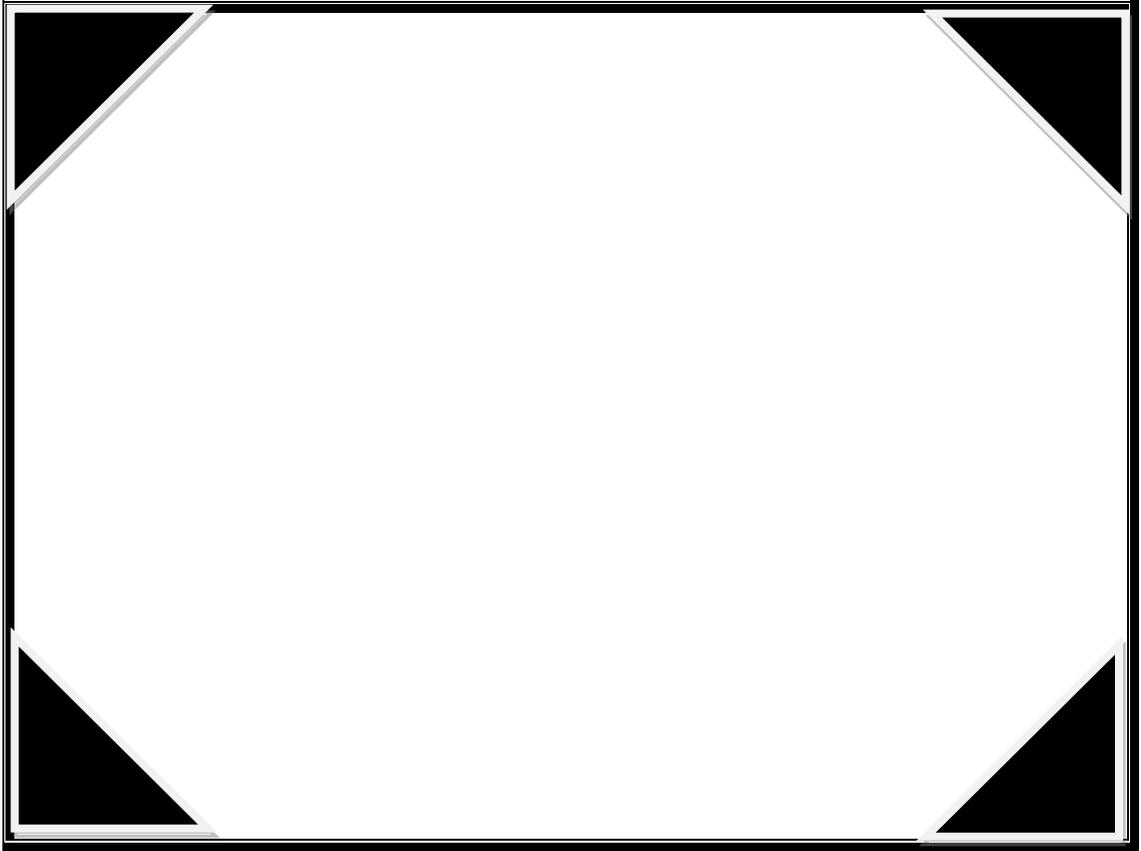
Yo tengo \_\_\_\_\_ años y las leyes de  
la \_\_\_\_\_ detención y de la deportación en los  
Estados Unidos están hiriendo a mi familia. Se  
llevaron a mi \_\_\_\_\_ lejos de mi  
familia. Hay \_\_\_\_\_ (número) niños en mi familia,  
incluyéndome a mí. Yo creo que todas las  
familias deberían poder permanecer juntas  
porque \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Por favor ayude a que mi familia vuelva a  
estar \_\_\_\_\_ junta, así no tengo que seguir  
preocupándome más. \_\_\_\_\_

Sinceramente, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(Es opcional añadir tu nombre  
y el estado donde tu vives)

**Aquí puedes dibujar como tú piensas que debería ser tu familia, con todas las personas juntas. Puedes mandárselo a una persona del gobierno que hace las leyes.**



**¡Te estás acercando al final del libro de actividades! Tomate un tiempo para hablar con el adulto que te está ayudando sobre como te estás sintiendo. También puedes hablar de cualquier otra cosa que estas pensando.**

## **Preguntas y Respuestas acerca de la Inmigración y la Deportación**

**Aquí hay algunas preguntas que puede ser que te estés preguntando acerca de sus respuestas:**

**Pregunta:** ¿Pueden las personas que nacieron en otro país, convertirse en ciudadanos de los EE.UU.?

**Respuesta:** Sí, se pueden convertir en ciudadanos de los EE.UU. aprendiendo acerca del país y tomando un examen especial acerca del gobierno. Sólo las personas que tienen permiso para estar en los EE.UU. pueden tomar el examen. Si pasan el examen, se convierten en “**ciudadanos naturalizados.**” Ellos tienen todos los derechos que tienen las personas que nacieron aquí. (Las personas que nacieron aquí también se llaman **ciudadanos.**) **Una vez que un adulto se hace ciudadano, también sus hijos se pueden hacer ciudadanos. Los niños pueden tomar el examen de ciudadanía cuando cumplen 18 años aun si sus padres no se convirtieron en ciudadanos.**

**Pregunta:** ¿Qué tipo de documentación tienen los inmigrantes que viven en los EE.UU. para trabajar o estudiar?

**Respuesta:** Las personas que vienen a los EE.UU. para trabajar pueden tener **visas de trabajo o “tarjetas verdes.”** Otras personas que obtienen el permiso de vivir e ir a la escuela aquí tienen **visas de estudiante.**

**Pregunta:** ¿Es posible tener algunas personas de la familia que sean ciudadanos o inmigrantes documentados y otras personas de la misma familia que no lo son?

**Respuesta:** Sí, esto pasa en muchas familias inmigrantes. A estas familias se las llaman familias de “estado variado.” Muy a menudo, es uno o más adultos o niños mayores en la familia que no son ciudadanos mientras los niños más pequeños son nacidos en los EE.UU.

**Pregunta:** ¿Quién puede ser deportado/a?

**Respuesta:** Cualquier persona que no es ciudadana puede ser deportada. Ciudadanos naturalizados nada más pueden ser deportados si cometen un delito serio.

**Pregunta:** ¿Cuáles son algunas de las razones por las cuales deportan a alguien?

**Respuesta:** A las personas las pueden deportar por varias razones. La mayoría de las personas que son deportadas están en los EE.UU sin permiso del gobierno de los EE.UU. Esto puede significar que ellos entraron a los EE.UU. sin papeles de permiso o que las fechas de permisos en sus papeles ya se vencieron. A veces la policía le dice a ICE que las persona no tienen permiso cuando la persona comete un delito o cuando rompe una ley de conducir. Algunas veces ICE se entera que muchas personas indocumentadas trabajan en un lugar y van a detener muchas personas al mismo tiempo.

**Pregunta:** ¿Si mi familiar se encuentra en un centro de detención, quiere decir que lo/la van a deportar?

**Respuesta:** No todas las personas que se encuentran en un centro de detención van a ser deportadas. A veces, si la persona puede demostrar que sería peligroso para ellos regresar a su país, los dejarían quedarse en los EE.UU. Un juez toma la decisión final acerca de si una persona puede quedarse.

**Pregunta:** ¿Por qué hay algunas familias que quieren mantener en secreto si una o más personas de la familia están en riesgo de ser deportados?

**Respuesta:** Una razón es que la familia no quiere que las autoridades de inmigración de los EE.UU. los encuentren por miedo a la deportación. Otra razón es que la gente de la comunidad a veces tiene malos sentimientos acerca de las personas que viven en los EE.UU sin permiso del gobierno.

**Estas son 3 preguntas que todavía tengo acerca de la inmigración y de la deportación:**

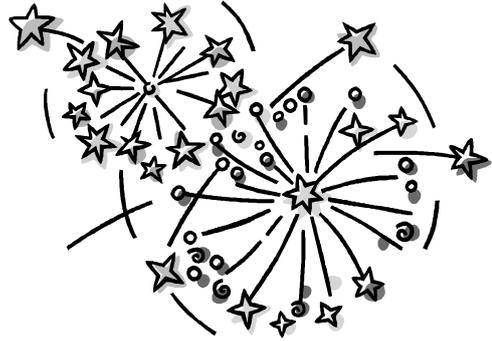
- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

Una persona que tal vez me pueda contestar estas preguntas es mi: \_\_\_\_\_

(escribe la relación de esta persona contigo)

**¡Felicitaciones!**

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



Terminé este libro en esta fecha: \_\_\_\_\_.

Esto es lo que fue para mí trabajar en este libro:

---

---

---

---

Aquí hay tres cosas que he aprendido de este libro:

1) \_\_\_\_\_

---

2) \_\_\_\_\_

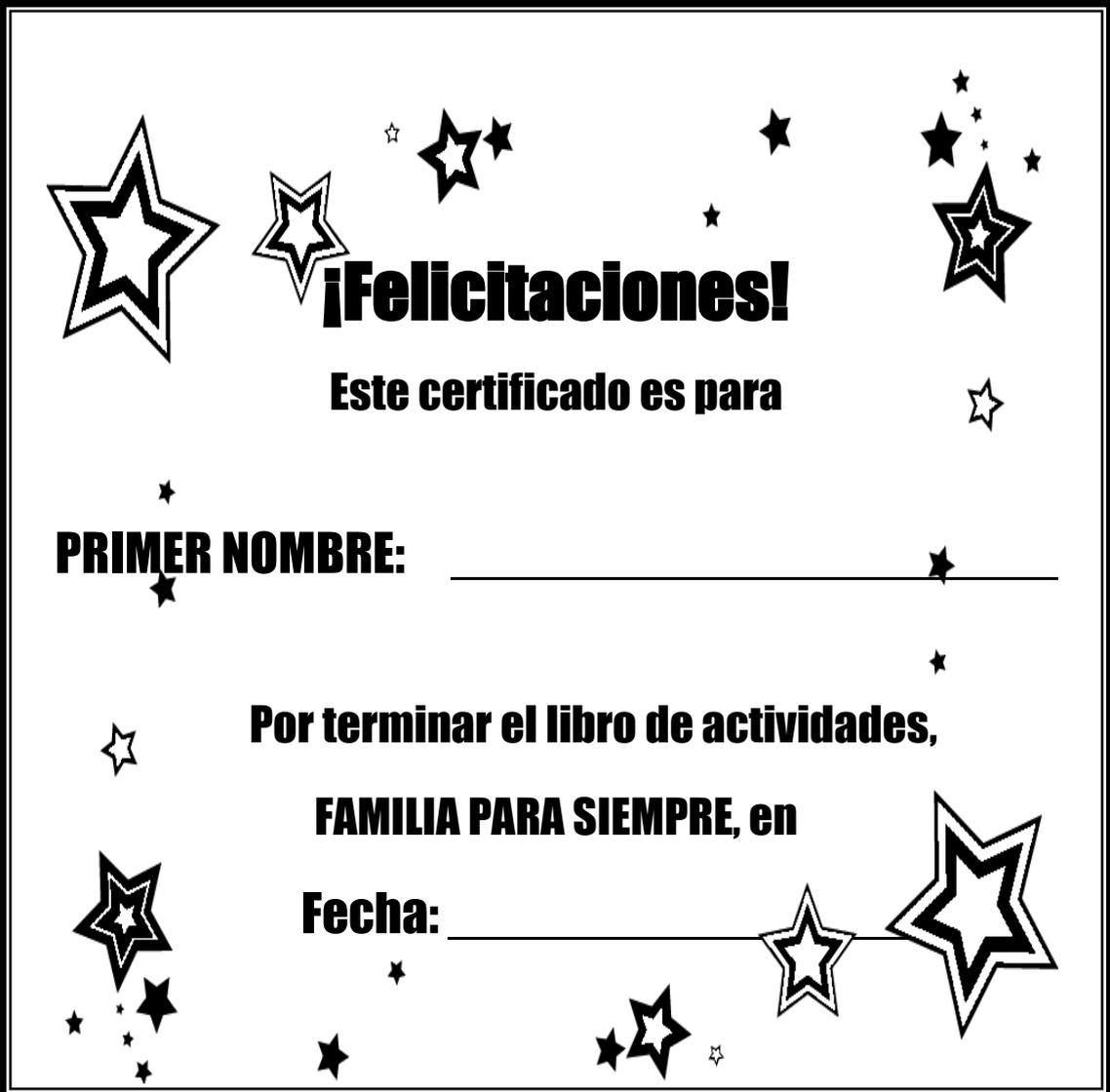
---

3) \_\_\_\_\_

---

## Certificado Especial por Haber Terminado Este Libro

¡Aquí hay un certificado especial para que tú guardes que demuestra que tú has terminado este libro de actividades!  
¡Puedes colorearlo!



**¡Felicitaciones!**

**Este certificado es para**

**PRIMER NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**Por terminar el libro de actividades,**

**FAMILIA PARA SIEMPRE, en**

**Fecha:** \_\_\_\_\_

Recuerda, puedes volver a usar a este libro cuando sea que tú quieras. También puedes usar las diferentes formas que aprendiste para relajar tu mente y tu cuerpo cuando quieras. ¡Tal vez hasta le puedes enseñar lo que tú has aprendido a un amigo/a o a alguien de tu familia!

**Haz tu mejor esfuerzo para responder estas preguntas:**

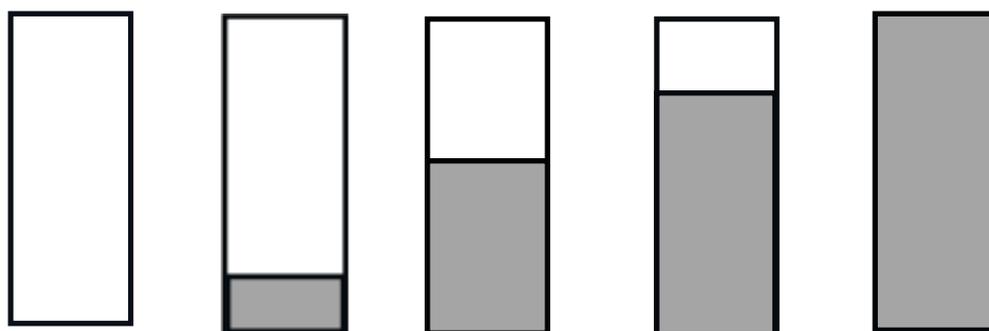
Yo sé esta cantidad sobre la deportación y la detención:

Circula uno:

Nada     Un poquito     Un poco     Mucho

**¿Cuánta parte del tiempo te sientes “nervioso?”**

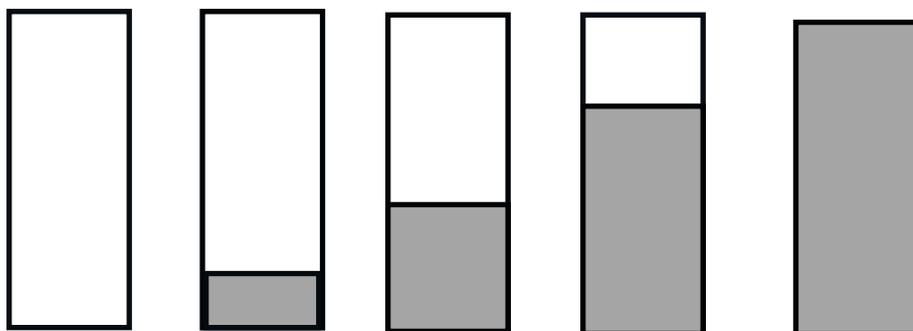
Circula una:



**Nada    Un poco    Una gran parte    Mucho    Siempre**

**¿Cómo te sientes acerca de ti mismo?**

Circula una:



**Muy mal    Mal    Regular    Bien    Muy bien**

## Información para Ayudar a los Niños y a las Familias Perjudicadas por la Detención y la Deportación

Esta es una lista con información para ayudar a los niños y a las familias cuyos parientes han sido deportados o detenidos o quienes están preocupados de que esto suceda.

Si usted está usando este libro de actividades en forma impresa, puede escribir estas páginas de internet en el navegador de internet. Si está usando este libro de actividades en una computadora, puede pulsar en los enlaces para ir a las páginas de internet.

### RECURSOS PARA ADULTOS:

#### **Formas de ponerse en contacto con el Presidente de los EE.UU.:**

Número telefónico para dejar comentarios: (202) 456-1111

#### **Dirección Postal:**

The White House  
1600 Pennsylvania Avenue NW  
Washington, DC 20500

Página de internet para mandar correos electrónicos con preguntas y comentarios:

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

Página de internet para encontrar la información de contacto para todos los funcionarios electos del gobierno:

<http://www.usa.gov/Contact/Elected.shtml>

Preguntas acerca del gobierno de los EE.UU.: Llamada gratis **1-800-FED-INFO—(1-800-333-4636)**

Página de internet para encontrar la información acerca de los senadores y representantes de los EE.UU.:

[http://www.senate.gov/general/contact\\_information/senators\\_cfm.cfm](http://www.senate.gov/general/contact_information/senators_cfm.cfm)

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

Página de internet con información de contacto de los funcionarios electos por estado:

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

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

Página de internet del Proyecto Nacional de Inmigración que provee una lista completa de los recursos que explican sus derechos legales, la forma de responder a las redadas en la comunidad, planificación de métodos de seguridad, la deportación y la localización de los servicios jurídicos.  
<http://www.nationalimmigrationproject.org/community.htm>

Página de internet con enlaces para planes de seguridad de inmigración y para paquetes de acción. Además, enlaces a algunas de las leyes de inmigración más importantes y artículos recientes:  
[http://cj-network.org/cjimmrights/know\\_your\\_rights.html](http://cj-network.org/cjimmrights/know_your_rights.html)

Enlace a un manual de la deportación (2009) que contiene información general acerca de la deportación. Parte de la información es específica para el sureste, pero también incluye información que es útil para las personas en otros lugares de los EE.UU.  
[http://www.alabamaappleseed.org/uploads/4/3/3/1/4331751/2009\\_deportation\\_guide.pdf](http://www.alabamaappleseed.org/uploads/4/3/3/1/4331751/2009_deportation_guide.pdf)

NIÑOS (2011) contiene información y documentos que las familias puedes utilizar para proteger a los niños en el evento en que los padres sean detenidos o deportados. Incluye un “plan de seguridad” para las familias. Solamente en inglés:  
<http://www.jdsupra.com/legalnews/nios-a-guide-to-help-you-protect-your-64376/>

Enlace a una serie de recursos incluyendo una guía sobre la elegibilidad de regresar a los EE.UU. después de la deportación, un manual financiero para las familias que enfrentan la deportación y la información sobre cómo proteger a sus recursos y la custodia de los hijos cuando se enfrentan con la deportación:  
<http://www.bc.edu/content/bc/centers/humanrights/projects/deportation/resourcesdep.html>

Enlace a muchos recursos para familias inmigrantes incluyendo información acerca de la detención y la deportación:  
<http://familiesforfreedom.org/resources>

Dos recursos excelentes de la colección de Familias Para la Libertad: Manual de Deportación 101: Información general sobre el sistema de deportación/detención, la forma de localizar a alguien en un centro de detención, herramientas para organizar y abogar en la comunidad:  
<http://familiesforfreedom.org/sites/default/files/resources/Deportation101SpanishLATEST2011LowRes.pdf> (Español)

<http://familiesforfreedom.org/sites/default/files/resources/Deportation101Manual-FINAL%2020100712-small.pdf> (Inglés)

Información acerca de los derechos de una persona que no es ciudadana (incluye números de teléfono – sobre todo para la gente que vive en NY y NJ):

<http://familiesforfreedom.org/sites/default/files/resources/ImmBeware-spanish-May2008doc.pdf> (Español)

[http://familiesforfreedom.org/sites/default/files/resources/ImmBeware-english-May2008\\_0.pdf](http://familiesforfreedom.org/sites/default/files/resources/ImmBeware-english-May2008_0.pdf) (Inglés)

La Nueva Coalición de Santuario de Nueva York es una red interreligiosa de las congregaciones e individuos que son aliados a las familias y a las comunidades que resisten la detención y la deportación para quedarse juntos:

<http://newsanctuarynyc.org> Número telefónico: (646) 395-2925

Esta es una guía para ayudar a las comunidades a entender mejor cómo funciona la ley de inmigración y las maneras de relacionarse con la policía y los políticos locales para aprobar leyes y pólizas contra solicitudes de reserva. Incluye información acerca de las solicitudes de reserva de ICE y cómo funcionan, información legal y de las pólizas, asesoramiento del apoyo y materiales de muestra:

<http://immigrantdefenseproject.org/wp-content/uploads/2013/08/All-in-One-Guide-2013.pdf>

Incluye información sobre sus derechos en la comunidad y al entrar en contacto con la policía. Además, qué hacer cuando hay una redada en su comunidad y como ponerse en contacto con alguien que ha sido detenido:

<http://www.detentionwatchnetwork.org/sosineedhelp>

Una guía para la visitación de la gente en un centro de detención:

<https://www.detentionwatchnetwork.org/sites/default/files/DWN%20Visitation%20Guide.pdf>

Sitio de red del gobierno de los EE.UU para información acerca de cómo convertirse en un ciudadano naturalizado:

<http://www.uscis.gov/es/ciudadania> (Español)

<http://www.uscis.gov/us-citizenship/citizenship-through-naturalization> (inglés)

Información sobre el acceso a los recursos legales:

<http://www.immdefense.org/category/resources-for-communities/>

El Proyecto de Florence para los Derechos de los Inmigrantes y Refugiados provee y coordina servicios legales gratuitos y servicios sociales relacionados para hombres, mujeres y niños no acompañados, detenidos en Arizona por un proceso de deportación de inmigración. Los servicios son para personas que viven en la pobreza. El Florence Project trata de asegurarse de que las personas detenidas tengan acceso a un abogado, a entender a sus derechos bajo la ley de inmigración y sean tratadas de manera justa y humana por el sistema legal. El Florence Project ofrece principalmente servicios legales en el las instalaciones de detención: <http://www.firrp.org>

La campaña "La Dignidad No Detención" apoya a los esfuerzos de organización en Arizona, Georgia y Texas para detener el crecimiento de la detención local, también muestra el impacto de las pólizas nacionales de detención en las comunidades y ponen atención a las crisis de los derechos humanos que resultan de los aumentos en la detención. El enlace incluye información acerca de cómo participar en la campaña: [www.dignitynotdetention.org](http://www.dignitynotdetention.org)

La Nueva Agenda para la Reforma Migratoria Amplia (NABIR) es una coalición diversa de las organizaciones locales, de apoyo, y de las que son basadas en la fe que adhieren del principio de que todos - no sólo algunos – de los inmigrantes deben tener la oportunidad de vivir legalmente en los Estados Unidos, libre de temores y amenazas de deportación. El enlace incluye recursos sobre la deportación y la detención y la información acerca de cómo involucrarse con organizaciones de apoyo: <http://nabir.wordpress.com>

La página de internet de La Coalición para Apoyo de Inmigrantes y Refugiados de Massachusetts (MIRA) (Boston) provee información importante para inmigrantes que viven en Massachusetts incluyendo servicios legales y oportunidades para apoyar: <http://www.miracoalition.org/>

La página de internet de la Red Nacional para los Derechos de Inmigrantes y Refugiados provee noticias e informes de última hora acerca de la reforma de inmigración. También describe las formas de involucrarse con dar apoyo: <http://www.nnirr.org>

La información acerca de cómo localizar a una persona que está bajo custodia del ICE: (Información tomada de la página de internet de Florence Immigrant and Refugee Rights Project)

Utilice el sistema de localización de detenidos manejado por ICE para localizar a un detenido que está actualmente bajo custodia de ICE o quien fue liberado de la custodia de ICE, por cualquier motivo dentro de los últimos 60 días. Para localizar a alguien a través del sistema, va a necesitar (1) el nombre completo de la persona, (2) el número de registro extranjero (“A#”) y (3) el país de nacimiento. Si usted no tiene el número de registro de la persona, usted necesitará la fecha de nacimiento para acceder a la información. Es importante saber que, a veces, el sistema de localización de los detenidos en la página de internet tiene errores.

<https://locator.ice.gov/odls/homePage.do>

También puede llamar al Sistema de Corte de Inmigración al 1-800-898-7180 para fijarse cuando una persona tiene una audiencia en la corte y dónde se encuentra el tribunal de inmigración. Usted necesitará el nombre completo y número de registro de extranjero (“A#”) para tener acceso a esta información.

## **RECURSOS DE SALUD MENTAL PARA LOS ADULTOS**

La Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil tiene enlaces de publicaciones con diferentes temas que le pueden ayudar a entender lo que los niños y niñas, adolescentes y familias sienten cuando pasan por un trauma, los efectos del trauma y cómo conseguir ayuda:

<http://www.nctsn.org/resources/audiencias/Informaci%C3%B3n-en-Espa%C3%B1ol>

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

<http://www.brycs.org/refugee-portal/spanish.cfm>

Información sobre muchos temas: el crecimiento y desarrollo de los niños desde la infancia hasta 18 años, las emociones y conductas de los niños:

[http://kidshealth.org/parent/en\\_espanol/index.html?tracking=79991\\_G#cat20258](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/index.html?tracking=79991_G#cat20258)

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

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

## RECURSOS PARA LOS NIÑOS

Actividad para niños para escribir cartas/dibujar para alguien en el congreso (con la ayuda de un adulto):

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

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

Un artículo acerca de esta actividad:

[http://www.huffingtonpost.com/beth-caldwell/nearly-10000-children-tel\\_b\\_2347919.html](http://www.huffingtonpost.com/beth-caldwell/nearly-10000-children-tel_b_2347919.html)

Libro para niños sobre la inmigración/deportación:

From North to South/ Del Norte al Sur, de René Colato Laínez. Este libro bilingüe es acerca de un niño que visita a su madre después de que la llevaron a Méjico por no tener sus papeles:

<http://www.amazon.com/From-North-South-DelNorte/dp/0892392312>

## RECURSOS PARA NIÑOS MAYORES

Enlace a la página de internet de los Servicios de Ciudadanía de los EE.UU y de Inmigración llamada Acción Diferida para los que Llegaron en la Infancia (DACA) (para, jóvenes indocumentados que son elegibles para el DREAM Act). Tiene información sobre quién es elegible y cómo solicitar:

<http://www.uscis.gov/humanitarian/consideration-deferred-action-childhood-arrivals-process>

Información importante sobre Acción Diferida para los que Llegaron en la Infancia (DACA):

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

*Viviendo en los Estados Unidos: Una Guía Para Niños Inmigrantes* (2008) cubre temas como la situación jurídica (los derechos que usted tiene si es ciudadano de los EE.UU., un residente permanente o indocumentado) cómo obtener los documentos legales, las cuestiones de deportación, las cuestiones de adopción, el Servicio Selectivo, votación, impuestos, universidad, etc. También puede ser útil para los adultos que trabajan con las familias inmigrantes (para preguntas tales como quién califica como un inmigrante especial y cuales son las reglas de alistarse en el ejército, el pago de impuestos, la votación, obtener asistencia pública, etc.):

<p>Español:  <a href="https://www.ilrc.org/sites/default/files/resources/vivir_en_los_estados_unidos.pdf">https://www.ilrc.org/sites/default/files/resources/vivir_en_los_estados_unidos.pdf</a></p> <p>Inglés:  <a href="https://www.ilrc.org/sites/default/files/documents/youth_handbook-2015-06_05-en.pdf">https://www.ilrc.org/sites/default/files/documents/youth_handbook-2015-06_05-en.pdf</a></p>
<p>Un video producido por adolescentes en el Proyecto de Productores Adolescentes Media Art Center de San Diego que muestra la experiencia de una familia separada por la deportación. Video apropiado para niños mayores de edades 13 a 15 en adelante:  <a href="http://tv.adobe.com/watch/adobe-youth-voices/i-want-my-parents-back/">http://tv.adobe.com/watch/adobe-youth-voices/i-want-my-parents-back/</a></p>
<p>Este es un video acerca de un director de cine adolescente y su familia en su intento de hacer frente a la deportación de su padre. Para niños mayores, de edades 13 a 15 en adelante:  <a href="http://tv.adobe.com/watch/adobe-youth-voices/mi-familia/">http://tv.adobe.com/watch/adobe-youth-voices/mi-familia/</a></p>
<p>Enlace tiene recursos para niños edades 10 en adelante que incluye educación acerca de la historia de la inmigración hasta el día presente e información acerca de ser indocumentado. También hay actividades para que los niños completen incluyendo una búsqueda de palabras de inmigración y como recibir y dar ayuda:  <a href="http://pbskids.org/itsmylife/family/immigration/index.html">http://pbskids.org/itsmylife/family/immigration/index.html</a></p>
<p>Para edades 13 en adelante: “Vida Familiar Complicado por Estado Vulnerable,” un recurso sobre la separación de la familia y las presiones que enfrentan las familias de estatus variado:  <a href="http://www.webelongogether.org/wish/educational-materials/family-life-complicated-by-vulnerable-status">http://www.webelongogether.org/wish/educational-materials/family-life-complicated-by-vulnerable-status</a></p>
<p>Para edades 15 en adelante: Videos del noticiero 21 de la universidad de Estado de Arizona: una serie de videos de niños contando sus historias acerca de haber sido separados de sus familias:  <a href="http://asu.news21.com/2010/08/children-of-deported-parents/index.html">http://asu.news21.com/2010/08/children-of-deported-parents/index.html</a></p>
<p>Para edades 15 en adelante: “Quiero de Vuelta a Mis Padres” una película de 11 minutos hecha por niños que cuenta la historia de una familia separada por la deportación:  <a href="http://www.webelongogether.org/wish/educational-materials/i-want-my-parents-back">http://www.webelongogether.org/wish/educational-materials/i-want-my-parents-back</a></p>

<p>Para edades 13 en adelante (PG-13) Una película sobre un niño de 9 años quien cruza la frontera solo para reunirse con su mamá en los EE.UU.: <a href="http://www.foxsearchlight.com/underthesamemoon/">http://www.foxsearchlight.com/underthesamemoon/</a></p>
<p>Muchas actividades/talleres para niños que tratan de aumentar el autoestima: <a href="http://junior.discalnet.es/FICHASDIDACTICAS/AUTOESTIMA/Paginas/default.aspx">http://junior.discalnet.es/FICHASDIDACTICAS/AUTOESTIMA/Paginas/default.aspx</a></p>
<p>Información sobre la salud para el cuerpo y mente y cómo manejar las emociones: <a href="http://kidshealth.org/kid/en_espanol/index.html?tracking=80002_H#cat20265">http://kidshealth.org/kid/en_espanol/index.html?tracking=80002_H#cat20265</a></p>
<p>Información sobre una visita a una terapeuta: <a href="http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/going_to_therapist_esp.html#cat20071">http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/going_to_therapist_esp.html#cat20071</a></p>