

Estimado colega,

Ustedes está trabajando para reunir a las familias que han pasado por cosas muy difíciles. El dolor que han soportado es tremendo, y la tarea que tiene para ayudar con la reunión es inmensa. Los niños, especialmente los niños pequeños, no entienden lo que les sucedió y, como tal, pueden mostrar enojo y otros indicadores de su trauma al reunirse con sus padres. La siguiente información pueda serle de ayuda en el proceso de ayudar a las familias durante de este difícil momento de asimilación de sus experiencias y de reunión. **En lo siguiente encontrará lenguaje que puede compartir con los padres mientras les ayuda a ellos y a sus hijos hacer frente a esta difícil situación:**

Desde su nacimiento, usted ha sido todo para sus hijos. Ellos han dependido de usted para ayudarlos a sentirse seguros y atendidos. Cuando sus hijos pequeños fueron separados de usted debe haber provocado mucho miedo en ellos. Los niños pequeños muestran su angustia y miedo en múltiples formas. Éstas son algunas maneras en que sus hijos podrían mostrarle la angustia y miedo que están sintiendo:

- | | |
|--|---|
| <i>*Estar más aferrados a uno</i> | <i>*Llorar fácilmente y sin ninguna razón "real"</i> |
| <i>*Rechazarle cuando trata de ayudarlos</i> | <i>*Hacer berrinches fácilmente</i> |
| <i>*Ser agresivos consigo mismos y con los demás</i> | <i>*Morder, pellizcar, y golpear cuando se sienten frustrados</i> |
| <i>*No comer bien o comer demasiado</i> | <i>*No dormir bien o dormir demasiado</i> |
| <i>*Parecer perdido en su propio mundo</i> | <i>*Perder habilidades como avisar para ir al baño o hablar</i> |

Usted no causó esta situación y tampoco es su culpa, pero su pequeño no lo sabe: usted es tan poderoso ante sus ojos que es posible que ellos sientan que usted eligió dejarlos, o que ellos hicieron algo mal para que les dejaran. Desafortunadamente, es posible que usted se convierta en el blanco de su enojo. Éstas son algunas maneras en que puede ayudar a sus hijos a recuperar la confianza en usted y a saber que su mundo es nuevamente un lugar seguro.

Seguridad: *Explique a sus hijos repetidamente que su papel es mantenerles seguros. Hágales saber que usted comprende que no se sintieron seguros mientras estaban separados, pero recuérdelos que usted está aquí ahora y no planea irse nuevamente. Éstas son algunas frases simples que pueden ayudarle a comunicarle esto a sus hijos:*

- "Fue realmente aterrador cuando me fui y ahora estoy aquí contigo"*
- "Siempre haré mi mayor esfuerzo para encontrarte y estar contigo"*

Para los bebés, el alivio y la comodidad, al sostenerlos, mecerlos, cantarles y estar con ellos les hace saber que están a salvo. Aunque no dejen de llorar, continuar haciendo estas cosas, ayuda a niños a saber que están a salvo.

Para niños pequeños, hágales saber que los ama y que comprende que estaban muy asustados cuando no sabían dónde se encontraba usted. Ayúdelos a entender que los cuidará, los alimentará, los arrullará, y los tranquilizará cuando tengan pesadillas, y que usted sabe lo aterrador que ha sido todo esto. Mantenga rutinas tanto como sea posible. Por ejemplo, continúe con cantos en la mañana y a la hora de dormir y sus rituales típicos; eso le dará a su hijo una sensación de orden y puede ayudarlos a comenzar a sentir que el mundo es predecible nuevamente.

Aceptación: *Incluso cuando intenta tranquilizar a sus hijos, es posible que se sientan enojados con usted. Recuerde que su enojo hacia usted no es personal. Cuando hemos estado muy asustados, tendemos a sacar nuestra ira con las personas que más queremos. Puede ser incómodo, triste y confuso para usted, y hacerle enojar cuando siente que su hijo está enojado. También es probable que usted se sienta enojado e impotente cuando piensa en todo lo que ha pasado. Esperamos que puede encontrar maneras de mantener la calma con usted mismo y con sus hijos mientras comienzan a asimilar todo lo que ha pasado. Tampoco debe sentirse avergonzado si requiere apoyo para usted mismo. Recuerde que ha pasado por cosas incompresibles; tenga en cuenta que lo que ha pasado es algo aterrador. Es posible que las cosas cotidianas que antes se sentían fáciles de hacer ahora se sienten muy difíciles de llevar a cabo.*

Sentimientos: Ayúdeles a expresar con palabras sus sentimientos de miedo, ira, tristeza, y confusión. Hablar de los sentimientos negativos, no hará que un niño se sienta peor. Cuando podemos compartir nuestros sentimientos con otros, a menudo disminuyen... es como masticar un trozo de comida hasta que es lo suficientemente pequeño como para tragarlo. Cuando se reconocen los sentimientos, no se quedan atorados en la garganta o en el cuerpo. Dígales repetidamente que lo que sucedió no es su culpa y que usted estuvo pensando en ellos todo el tiempo de la separación. Puede decir cosas como:

- “Fue muy aterrador cuando no pudiste encontrarme”
- “Está bien estar enojado conmigo”
- “Lo que pasó no fue tu culpa”

Expresión: Ayude a su hijo a poner en palabras lo que pasó... ayúdelos a crear un cuento (o léales el cuento adjunto, “Cecilia y la Larga Caminata”) sobre la separación y lo que sucedió. Tener un cuento que les permite comprender su experiencia ayuda mucho a los niños. También puede jugar cucú y otros juegos para ayudarlos a manejar la pérdida repentina y comenzar a saber que usted realmente ha vuelto. De esta manera, usted les está mostrando que está allí para protegerlos. Es posible que necesiten contar los cuentos una y otra vez. Eso es normal. Cada vez que lo cuentan y usted les asegura que comprende que tenían miedo y que ahora ya están juntos, les ayudará a reducir el miedo.

Los niños pequeños a menudo usan juegos para expresar sus sentimientos cuando no tienen palabras para comunicar sus emociones verbalmente. Déjelos dibujar o contar cuentos para ayudarlos a contarle lo que les ha sucedido. Esto les ayuda a hacer frente a lo que sucedió en lugar de mantener todo adentro. Ver cómo juegan y lo que dibujan puede ayudarle a usted comprender más sobre lo que les ha sucedido. La música puede ser otro punto de reconexión para usted y sus hijos. En solitario o juntos pueden cantar sus canciones favoritas. Eso puede ayudarles a recordar tiempos más felices.

Comunicación: El solo hecho de estar con su hijo de forma tranquila y calmada es muy poderoso. Los abrazos extras y el “apapacho” físico pueden ser reconfortantes, y es posible que sus hijos lo necesiten mucho ahora mismo. También es posible que a veces rechacen estos intentos de abrazo porque están demasiado enojados y confundidos por no haber sabido cómo encontrarlo cuando estaban separados. No permita que ese enojo le impida brindarle consuelo. También considere simplemente hablar o cantar suavemente. Dejar que sus hijos sepan que usted es grande y lo suficientemente fuerte como para escuchar cuán tristes, confundidos, y asustados han estado puede ser muy tranquilizador para ellos. Ahora no es el momento de castigar el “mal” comportamiento, sino ayudar a los niños a poner sus sentimientos de enojo y confusión en palabras.

Los niños pequeños pueden recuperarse de la separación de sus padres al ayudarlos a sentirse SEGUROS nuevamente. Eso será un desafío para muchos padres que están traumatizados. Ser esa persona tranquila cuando han sido traumatizados es mucho pedirles. Esperamos que esta información le ayude a ayudarlos en este importante momento de reunificación. Necesitarán su amable y tranquila presencia. Sabemos que esto tampoco será fácil para usted. No dude en comunicarse con Separatedchildren2018@gmail.com si podemos brindarle asistencia y recursos adicionales.

Estamos pensando en usted,

Julie Ribaldo, LMSW, IMH-E
Profesora Clínica Asociada
Universidad de Michigan

Sara F. Stein, LLMSW, MS, RYT
Candidata al doctorado
Trabajo Social y Psicología Clínica
Universidad de Michigan

Paige Safyer, LLMSW, MS
Candidata al doctorado
Trabajo Social y Psicología del Desarrollo
Universidad de Michigan