



HABLANDO SOBRE INMIGRACIÓN Y LA FAMILIA

“Son muchos los niños en este país que ya viven de forma constante con miedo de que sus padres puedan ser encarcelados o detenidos y que sean deportados... Ningún niño debería vivir con miedo. Todo esto puede impactar su salud y desarrollo personal.”

(American Academy of Pediatrics Declaración sobre la protección de los niños inmigrantes, 1/25/2017)

Cuando en las familias alguno de sus miembros no tiene documentos de residencia legal, esta situación puede crear miedo a que sean separados, se produce un estrés psicológico y además se añade una dificultad económica. Muy seguido los niños se muestran preocupados cuando los adultos a su alrededor presentan síntomas de estrés, hablan sobre los riesgos, o escuchan las noticias y en ocasiones los niños no entienden del todo sobre la situación. Entonces los niños se ponen nerviosos cuando los adultos que cuidan de ellos están viviendo en constante preocupación personal. Los niños en diferentes edades y etapas de desarrollo experimentan reacciones emocionales que van a depender de la edad en la que se encuentren.

Los padres se preocupan sobre los efectos que todo esto tiene en sus hijos y como pueden ayudarlos a manejar sus comportamientos y emociones. Esta hoja de recomendaciones ayudará a los padres a entender a sus hijos sobre la preocupación de miedo en la posible separación debido a su situación migratoria. También ofrece algunas sugerencias y estrategias que ayudan a manejar el comportamiento, emociones y además sugiere algunos recursos de apoyo en la comunidad y de la importancia de tener un plan familiar.

ESTRÉS Y TRAUMA EN LOS NIÑOS CUANDO HAY UNA SEPARACIÓN

Los padres que emigran en busca de una mejor vida, normalmente se enfrentan a una decisión muy difícil. Muchas familias ya han experimentado la separación en sus vidas cuando alguno de los padres ha emigrado con anterioridad dejando a sus hijos a cargo de algún familiar. Muchos niños son ciudadanos de este país y cuando alguno de los padres o ambos no tienen los documentos de residencia legal, no han experimentado una larga separación de sus padres. Los niños pueden vivir en constante miedo a la separación, aún cuando ellos no lo han experimentado o vivido en el pasado, o que no conozcan a nadie que haya sido deportado.

La separación de los padres y sus hijos puede ser traumática y emocionalmente dañina teniendo efectos negativos. Este estrés y miedo, particularmente cuando han sido expuestos a un estrés serio por largo tiempo, es conocido como estrés tóxico y puede interferir con el desarrollo emocional de los niños, su capacidad de aprendizaje en la escuela, y en el manejo de sus emociones. La buena noticia es que los expertos han demostrado que incluso, cuando se vive bajo esas condiciones de estrés, el apoyo y las relaciones responsables de cuidado por parte de los adultos puede prevenir o revertir el daño causado por el estrés tóxico.²

REACCIONES COMUNES EN LOS NIÑOS SOBRE EL MIEDO RELACIONADAS A LA INMIGRACIÓN Y LA SEPARACIÓN DE SUS PADRES

El entendimiento de los niños y sus reacciones al miedo sobre la separación de sus padres, dependen de las edades de los niños y de la etapa de desarrollo en la que ellos se encuentren, a lo que han sido expuestos y del nivel de apoyo que ellos han recibido. Los niños que han vivido en constante miedo a la separación de sus padres pueden presentar un incremento en su nivel de ansiedad, irritabilidad, cambios en su forma de comer, de dormir, de llorar frecuentemente, tener berrinches, enojos, ser introvertidos, con apegos y pueden repetir comportamientos del pasado.

Los bebés y niños pequeños son altamente sensibles a las emociones de quienes cuidan de ellos. Los niños dependen de la confianza y seguridad de los adultos que cuidan de ellos. Por ejemplo, un niño de 7 años de edad se puede volver quieto y calmado o puede volverse peleonero; un niño de 10 años puede tener dificultades poniendo

atención y atrasarse en su desempeño escolar; un niño de 13 años puede hablar de sus miedos todo el tiempo o volverse callado y alejarse de sus familiares y amigos; un adolescente de 16 años puede sentirse obligado y presionado para convertirse en el “hombre” de la casa.

Algunos síntomas de estrés y miedos que presentan los niños cuando algún familiar puede ser deportado:

- ♥ **Regresión.** La pérdida de habilidades que habían aprendido; presentan comportamientos parecidos cuando ellos eran mas pequeños. Algunos ejemplos son el mal uso del lenguaje, o las habilidades motoras del bebé, o también el mojar la cama en niños de cinco años, o para un niño de 11 años, el querer dormir con sus papás.
- ♥ **Lazos familiares y dificultades en la separación.** Los niños de todas las edades quienes anteriormente estuvieron bien antes de la separación de sus padres, pueden volverse llorones, ansiosos y estar enojados si es que fueron separados de sus padres. Algunos niños se niegan o no quieren volver a la escuela.
- ♥ **Dificultades para dormir y pesadillas.** Los niños pueden ponerse tristes a la hora de irse a dormir, pueden presentar dificultades para dormirse y mantenerse dormidos. Algunos niños pueden sentirse cansados todo el tiempo, o querer quedarse dormidos mas tiempo.





child parent institute

HABLANDO SOBRE INMIGRACIÓN Y LA FAMILIA

- ♥ **Incremento en su irritabilidad y enojo.** Dependiendo de la edad de los niños, ellos pueden incrementar sus berrinches, desafiar a los adultos, desafiar las reglas, comportarse agresivamente o pelear.
- ♥ **Quejarse por la comida y de dolores.** Los niños pueden perder el apetito o también pueden empezar a comer demasiado. Los niños pueden quejarse de dolores de estómago, dolores de cabeza u otros síntomas físicos.
- ♥ **Introvertidos y tristes.** Los niños pueden volverse callados, tristes e introvertidos, pasando más tiempo solos. Ellos pueden estar muy sensibles y llorar sin razón alguna.
- ♥ **Pensamientos imaginarios.** Ellos pueden pensar y sentirse culpables por la separación de sus padres, o que el muro se construirá inmediatamente y que sus padres serán deportados inmediatamente.
- ♥ **Super vigilante.** Los niños pueden estar viendo peligros por todos lados. Ellos pueden asociar y relacionar a los oficiales de inmigración con la policía en general, trayendo en ellos incertidumbre y miedo, negándose a buscar ayuda de la policía aún si la llegan a necesitar.
- ♥ **Dificultad para concentrarse, poner atención y recordar.** Los niños tienen dificultad para seguir instrucciones, esto conlleva a bajar en su desempeño escolar, faltar a la escuela, o incluso hasta pueden dejar la escuela.

REACCIONES DE LOS PADRES RELACIONADAS A LA INMIGRACIÓN

Los padres pueden tener reacciones conflictivas respecto a su situación migratoria y el riesgo a su separación familiar. Una separación regularmente produce pesar, tristeza, culpa, y soledad en los padres. Esto puede provocar en los padres síntomas físicos como soledad, tristeza, depresión y ansiedad. Esto puede intensificarse aún más si sus hijos están teniendo dificultades. Los padres por el miedo a ser deportados pueden aislarse y mantenerse encerrados en casa. Ellos pueden resistirse a participar

en actividades de la comunidad para conectarse con los servicios o solicitar otros beneficios. Este miedo por ser detenidos limita a las familias a participar en actividades enriquecedoras, mantener sus relaciones sociales y buscar ayuda. Esto también crea un círculo vicioso de mantenerse encerrados exponiendo a la familia a estar pegados a las noticias lo cual perpetúa el estrés y la ansiedad.

TRAMPAS EN LA PATERNIDAD

El ser padres es uno de los trabajos más difíciles que existe y aun más difícil en situaciones estresantes. Cuando los padres se encuentran viviendo bajo estrés, es más difícil mantener la calma, ser consistentes, y entonces los padres pueden caer en un sin número de trampas.

- ♥ **La trampa del padre negativo.** El estrés de los padres se puede incrementar debido a su situación migratoria y esto les afecta en su forma de interactuar con la familia. Típicamente esto provoca a que los padres reaccionen al mal comportamiento de sus hijos, criticando, amenazando o gritando. Los padres caen en la trampa de enfocarse solamente en el comportamiento negativo de sus hijos, ignorando muchas veces el comportamiento positivo; entonces los niños aprenden que, portándose mal, es la única manera de recibir atención, por lo tanto, el mal comportamiento continuará sucediendo.
- ♥ **La trampa del niño perfecto.** La situación migratoria de los padres ocasiona que muchos de ellos se sientan inadecuados y ansiosos. Estos sentimientos pueden llevar a los padres a tener expectativas poco realistas acerca del comportamiento de sus hijos. Se puede esperar que los niños se porten bien y que jueguen callados adentro de la casa todo el día por que los padres tienen miedo de salir a lugares públicos y a espacios de recreación. El esperar que un niño sea perfecto y bien portado todo el tiempo, puede ocasionar en los padres mucha frustración y para ellos esto es un gran reto.

♥ **Trampas de intensificación.** Cuando se vive bajo estrés los padres tienden a ser menos pacientes y pueden aprender que si intensifican su propia conducta y gritan tendrán más probabilidades de conseguir lo que quieren; de la misma manera los niños pueden aprender que intensificando su conducta y si los problemas empeoran, ellos aprenden que tienen mayores posibilidades de obtener lo que desean.

♥ **La trampa de las recompensas accidentales.** Las recompensas accidentales o sobornos disimulados por la mala conducta es más probable que continúen o se repitan si los niños obtienen lo que desean. Las recompensas accidentales incluyen atención social (como hablar, un guiño o una sonrisa), material (como darles un juguete para que se entretengan, o se mantengan quietos), actividades (como quedarse en casa y usar sus video juegos, en vez de jugar fuera de la casa), o comida (como helados, galletas o caramelos) para que se queden quietos y no llamen la atención.

COMUNICÁNDOSE CON SUS HIJOS

Los niños necesitan información y respuestas de acuerdo a su nivel de desarrollo. Los padres conocen mejor que nadie a sus hijos. Use su conocimiento acerca de las personalidades de sus hijos, etapas de desarrollo y creencias de su familia en cuanto al tener conversaciones con ellos.

- ♥ **Haga preguntas.** Escuche lo que su hijo está diciendo. Descubra lo que ellos saben y de donde están escuchando acerca de la situación. Aproveche esas oportunidades para enseñarles y para ayudarlos a encontrar sus propias respuestas y como pueden ayudarlos a resolverlas. Evite proporcionar demasiada información. Responda de manera simple y compasiva.
- ♥ **Ayude a su hijo a identificar sus emociones.** Utilice un lenguaje común a la hora de hablar sobre la separación e inmigración. Simplemente explique



child parent institute

HABLANDO SOBRE INMIGRACIÓN Y LA FAMILIA

cuando ellos pregunten acerca de la deportación, inmigrantes o la situación migratoria.

- ♥ **Sea paciente.** Elija una hora apropiada para tener conversaciones en la cual pueda dar a sus hijos atención completa. Los niños pequeños en ocasiones, hacen las mismas preguntas una y otra vez como manera de aprender a dar sentido a su mundo.
- ♥ **Para adolescentes, ofrezca solución a problemas.** Dialogue con ellos sobre qué podría pasar y como podrían responder. Por ejemplo, ayudarlos a planear de manera que sepan que hacer si son detenidos o interrogados.
- ♥ **Sea honesto con sus hijos.** Asegúreles que estarán bajo cuidado si de alguna manera usted no podría cuidarlos. No mienta ni haga promesas que no está seguro de poder cumplir.
- ♥ **Utilice disciplina asertiva.** Sea consistente, mantenga expectativas claras, de instrucciones calmadas y actúe con rapidez. Evite amenazas y tácticas de miedo como “la migra va a venir y te va a llevar si tu...”
- ♥ **Nombre y valide sus emociones.** No todos los niños, especialmente los más jóvenes, tienen las palabras para expresar sus sentimientos. Anime a su hijo a expresar sus sentimientos a través de sus palabras y dibujos. Hágale saber a su hijo que está bien el tener esos sentimientos cuando piensen acerca de posible separación de miembros de la familia.

CONTROLANDO LAS EMOCIONES

Los niños necesitan apoyo y orientación en cuanto a manejar sus emociones. Ellos podrán estar tranquilos y sentirse seguros cuando las personas que los cuidan están tranquilos y saludables.

- ♥ Mantener rutinas habituales como la hora de comer, la hora de hacer tarea, la hora de ir a la cama.
- ♥ Mandar a los niños a la escuela regularmente. Si los padres se sienten vulnerables alrededor de la escuela, pregunte si hay otro adulto que pueda llevar a los niños a la escuela.

- ♥ Asegurarles a los niños que usted está haciendo planes para que ellos estén seguros.
- ♥ Crear redes sociales fuertes. Conozca a los padres de los amigos de su hijo. Asegúrese que está socializando y ayudando a sus hijos a establecer relaciones con los adultos quienes podrían cuidarlos en el evento de que ocurra una separación. No es necesario tener conversaciones sobre del porqué están haciendo esto.
- ♥ Limitar discusiones entre adultos acerca de inmigración y medios de comunicación tales como noticias de televisión y radio, cuando los niños estén alrededor. Estos suelen ser temas difíciles de entender para los niños.

ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS DE LOS PADRES DEBIDO A CUESTIONES DE INMIGRACIÓN

Los niños están conectados a los estados emocionales de sus padres y/o cuidadores. Establezca un buen ejemplo de como manejar el estrés. Practique el

cuidado personal.

- ♥ Manténgase informado acerca de temas vigentes y por fuentes creíbles en cuanto a inmigración. El miedo y ansiedad pueden ser significativamente reducidos al mantenerse informados sobre los derechos legales y por atender a talleres informativos en la comunidad.
- ♥ Familiarícese con su centro de recursos local para tener información confiable sobre problemas de inmigración y para obtener asistencia legal en caso necesario.
- ♥ Crear un plan de preparación familiar. Mantenga documentos legales, actas de nacimiento, aseguranza médica y registros escolares. Dé una copia a un adulto de confianza y también a los adultos designados para cuidar a sus hijos en caso de una separación. Ver sección de recursos para más información.
- ♥ Conozca sus derechos. Siempre lleve una tarjeta de emergencia indicando sus derechos y también información de contactos legales.

PASOS CLAVE

- ♥ Cuando se enfrente al miedo de separación debido a inmigración, es común para los niños al igual que para sus padres experimentar una variedad de emociones y comportamientos.
- ♥ Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros y protegidos. Mantenga rutinas predecibles y consistentes.
- ♥ Mantenga una conversación abierta al nivel de comprensión del niño. Escuche a sus hijos y a lo que están pidiendo y no darles más información de la necesaria. Anímelos a responder a sus propias preguntas.
- ♥ Evite trampas en que caen los padres. Enfóquese en el comportamiento positivo. Tenga expectativas realistas.
- ♥ Limite pláticas de adultos y las noticias en los medios de comunicación en cuanto a inmigración, cuando los niños estén cerca.
- ♥ Tener un plan familiar y asegúreles a sus hijos que esta haciendo planes para proveerles un ambiente seguro.
- ♥ Manténgase bien informado a través de fuentes creíbles en cuestión de inmigración.
- ♥ Mantenga una actitud positiva para usted y sus hijos.
- ♥ Cuidese a usted mismo. Niños se regulan mejor cuando sus padres están saludables y calmados.



HABLANDO SOBRE INMIGRACIÓN Y LA FAMILIA

CONOCE TUS DERECHOS

“Ningún ser humano es ilegal.”

Los seres humanos pueden ser hermosos, pueden ser gordos o flacos, pueden tener la razón o estar equivocados, pero no ser ilegales. ¿Cómo un ser humano puede ser ilegal?

Elie Wiesel³

Si bien entendemos que el uso de la palabra “ilegal” no es un termino utilizado para etiquetar a una persona en un

estado legal, esto no es necesariamente lo que escuchamos en los medios de comunicación refiriéndose a personas indocumentadas de nuestra comunidad.

Todos, nacidos o no en Estados Unidos, documentados e indocumentados, tienen derechos en este país. Más de 5 millones de niños en los Estados Unidos, tienen un padre indocumentado y muchos de estos niños (79%) son ciudadanos estadounidenses.⁴

Los Estados Unidos de Norteamérica es una nación de inmigrantes. La diversidad que los inmigrantes aportan representa la espina dorsal de las artes, las industrias y la cultura. La ciudadanía norteamericana es un símbolo de bienvenida a nuestro país el cual ofrece derechos y libertades protegidas por la constitución. El artículo 14 de la constitución garantiza el derecho de recibir la ciudadanía al nacer en Los Estados Unidos.

REFERENCIAS

1. American Academy of Pediatrics Declaración sobre la protección de los niños inmigrantes, 1/25/2017
2. <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>
3. Elie Wiesel, Premio Nobel de la paz sobreviviente del Holocausto y refugiado
4. <http://www.pewhispanic.org/2011/02/01/iii-births-and-children/>

RECURSOS

California Human Development: <https://californiahumandevlopment.org/immigration-citizenship/>

3315 Airway Dr., Santa Rosa, CA 95403; (707) 523-1155

Pasos legales para inmigración y ciudadanía. Provee subsidios o ayuda para hacer el proceso más fácil. Provee a las personas ayuda legal, ellos pueden encontrar mejores oportunidades de trabajo, educación, y construir comunidades fuertes.

County of Sonoma: <https://sonomacounty.ca.gov/CAO/Immigration-Initiative/Resources/>

575 Administration Drive, Suite 104A; Santa Rosa, CA 95403; (707) 565-2431

Comprometidos en crear un ambiente tradicional, e inclusive, seguro y bienvenido para todas las personas que entran a nuestras oficinas. No reportamos a ICE. Su elegibilidad acerca de sus beneficios no cambian. Usted y su familia pueden continuar recibiendo sus beneficios, tal como Calfresh, TANF y SSI.

Catholic Charities: <http://www.srcharities.org/get-help/immigration-services>

987 Airway Court Santa Rosa, CA; (707) 528-8712or

Nuestro departamento de inmigración ayuda a 2,000 personas cada año con las vías legales de autorización de trabajo, residencia permanente y ciudadanía.

La Luz Sonoma: <http://www.laluzcenter.org/resources>

17560 Greger Street Sonoma, CA 95476; (707) 938-5131

La Luz trabaja en asociación con agencias dentro del condado de Sonoma para apoyar a las familias con desafíos en torno a inmigración.

Legal Aid of Sonoma County: <http://legallaidsc.org>

144 South E St. Suite 100 Santa Rosa, CA 95404; (707) 521-6934

Asistencia legal, ofrece talleres continuos para apoyar a la comunidad en la custodia de los hijos si es que los padres se enfrentan a la deportación.

North Bay Rapid Response Network, Sonoma and Napa Counties: <http://northbayop.org/rapidresponse/>

P.O. Box 503 Graton, CA 95444; (707) 800-4555

Crea una respuesta al miedo y a la ansiedad en nuestra comunidad como resultado del aumento en la aplicación de la ley de inmigración. Los equipos responderán a las llamadas realizadas a nuestra línea directa basada en el Condado de Sonoma que operará las 24 horas del día.

VIDAS: <http://vidaslegal.org>

576 B Street, Suite 1C, Santa Rosa, CA 95401; (707) 523-1740

Provee a bajo costo; servicios legales de inmigración y también educación a la comunidad.

Hablando sobre Inmigración y La Familia fue creado por:

Deborah Burg-Schnirman, MSW

Analiya Gonzaga, MA

Gabriel Gopar, BA

Diana Martinez, BS

Imelda Vera, BS



COPING WITH IMMIGRATION & THE FAMILY

"Far too many children in this country already live in constant fear that their parents will be taken into custody or deported... No child should ever live in fear. When children are scared, it can impact their health and development."

(American Academy of Pediatrics Statement on Protecting Immigrant Children, 1/25/2017)

When families include members with undocumented immigration status, this can create fear of separation from loved ones, produce psychological stress, and add economic hardship. Children often worry when adults around them are worried or when they hear news reports or adult discussion they do not understand. Children can become distressed when the adults who care for them are experiencing their own emotional reactions. Children of all ages and stages of development experience emotional reactions that vary depending on their age.

Parents worry about the effects on their children and how to manage children's emotions and behaviors. This tip sheet helps parents understand children's reactions to the fear of separation due to immigration, provides some suggestions for strategies to help manage behaviors and emotions, and suggest resources for community support and creating a family plan.

TRAUMA AND STRESS ON CHILDREN RELATED TO SEPARATION

Parents who migrate in search of a better life must make difficult decisions. Some families have already experienced separation when a parent migrates before the rest of the family, often leaving children in the care of other family members. Many children who live with one or two undocumented parents were born in the US and have not experienced prolonged separation from their parents. Children can live in constant fear of separation, even if they have not experienced separation in the past or do not know anyone that has been deported.

Separation between parents and children can be traumatic with emotionally harmful lasting adverse effects. Fear and stress, particularly prolonged exposure to serious stress, known as toxic stress, can interfere with children's emotional development, capacity for learning at school, and regulation of feelings.¹ The good news is that research shows that, even under stressful conditions, supportive, responsive relationships with caring adults can prevent or reverse the damaging effects of toxic stress.²

CHILDREN'S COMMON RESPONSES TO FEARS RELATED TO IMMIGRATION AND SEPARATION FROM PARENTS

A child's understanding of and response to fear of separation depends on their age and stage of development, what they are exposed to and the level of support the child receives. Children who live in constant fear of separation may show increased anxiety, irritability, changes in eating and sleeping, frequent crying, clinginess, withdrawal, tantrums, and anger.

Infants and young children are especially sensitive to the emotions of their caregivers. They rely on trust and sense of security that an adult will be available and responsive. For example, a 7-year old might become quiet and withdrawn or might get into fights, a 10-year old might have difficulty paying attention and fall behind in school performance. A 13-year old may talk

about the fear all the time or become sulky or snap at family members or friends. A 16-year old may feel pressure to become the 'man in the house.'

Some symptoms of stress in children living in fear of family member's deportation may resemble the following:

- ♥ **Regression.** Loss of recently acquired skills, behavior younger than expected for their age or return of behaviors seen when the child was younger. Examples might include: disruption of language development or motor skills in toddlers, bed-wetting for a 5-year old, or wanting to sleep in parent's bed for an 11 year old.
- ♥ **Clinginess and difficulty separating.** Children of all ages, who before were fine to be apart from their parents, may become teary, clingy, or angry if required to be separated from their parents. Some children will refuse to go to school.
- ♥ **Sleep disturbances including nightmares.** Children have become upset during bedtime routine, have difficulty falling asleep or staying asleep. Some children may be tired all the time or oversleep.





COPING WITH IMMIGRATION & THE FAMILY

- ♥ **Increased irritability and anger.** Depending on the age, children may have increased temper tantrums, defiance, limit testing, aggressive behaviors, or fighting.
- ♥ **Eating and physical complaints.** Children might lose appetite or begin overeating. They may complain of stomach aches, head aches, or other physical complaints.
- ♥ **Withdrawn and sad.** Children may become quiet or upset and withdrawn, spending more time alone. They may be quicker to cry and become sad.
- ♥ **Magical thinking.** This may be guilt that separation might be their fault or that 'The Wall' will be built immediately and their parent sent behind it.
- ♥ **Hypervigilant.** Children may be on the lookout for danger. They may associate immigration officers with police in general, bringing up uncertainty, fear, and reluctance to seek help from police when needed.
- ♥ **Difficulty concentrating, paying attention, remembering.** They may have difficulty following directions. This may lead to decline in school performance, truancy or dropping out.

PARENTS REACTIONS RELATED TO IMMIGRATION

Parents may have conflicting emotions about their migration and potential family separation. Separation often produces grief, guilt, and loneliness for the parents. This can result in physical symptoms, isolation, sadness, depression, and anxiety. These may intensify if a child is having difficulty. Parents fearful of deportation may isolate themselves and stay home. They may be reluctant to join community activities, to reach out for services,

or apply for entitled benefits. This fear of detection limits families from participating in enriching activities, social connections, and resources. It also can create a vicious circle of staying inside and exposing family to increased media coverage that perpetuates the stress and anxiety.

PARENTING TRAPS

Being a parent is one of the hardest jobs and even harder in stressful situations. When parents are under stress, they are less likely to be calm and consistent. Parents fall into a variety of traps.

- ♥ **The negative parent trap.** Parents increased stress due to immigration issues can affect their parenting. This typically involves parents reacting to their child's misbehavior with criticism, threats and/or yelling. Parents fall into the trap of only focusing on their child's negative behavior and ignoring the desirable behavior. Children learn that by misbehaving, they get attention so the misbehavior will continue.
- ♥ **The perfect child trap.** Immigration issues have spurred which makes parents feel inadequate and at times anxious. These feelings can lead parents to have unrealistic expectations for their child. A child might be expected to behave well and play quietly inside the house all day because parents are afraid to go out in public spaces for recreation. The expectation of a perfect child can make parenting very challenging.
- ♥ **Escalation traps.** When under stress, parents tend to be less patient and can learn that by escalating their voice they are more likely to get what they want. In a similar way, children can learn that by escalating, and if problem behavior gets worse, they are more likely to get what they want.

- ♥ **Accidental reward trap.** Accidental rewards or hidden payoffs for misbehavior are more likely to continue if it gets children what they want. Accidental rewards include social attention (such as talking, a wink or a smile), material rewards (such as toys to keep quiet at home), activities (such as getting to stay home and play video games instead of playing outside), or food treats (such as cookies, ice-cream or candy to stay quiet and not draw attention).

COMMUNICATING WITH YOUR CHILDREN

Children need information and questions answered at a developmental level that they can understand. Parents know their children best. Use your knowledge about your children's personalities, stages of development, and your family's beliefs when having conversations with your children.

- ♥ **Ask questions.** Listen to what your child is asking. Find out what they already know and where they are hearing about the issue. Use incidental teaching to help them find their own answers and how you can help them figure it out. Avoid providing too much information. Answer in simple ways and with compassion.
- ♥ **Help children identify their feelings.** Create common language in talking about fears of separation and immigration. Simply explain words for them when they ask such as deportation, immigrants or illegal.
- ♥ **Be patient.** Choose a time to have conversations when you can give your children your full attention. Young children ask the same questions over and over again as their way of learning and making sense of their world.



COPING WITH IMMIGRATION & THE FAMILY

- ♥ **For teens, use a problem-solving approach.** Dialog about what might happen and how they might respond. As an example, help them plan so that they know what to do if they are stopped or questioned.
- ♥ **Be honest with your children.** Assure them that they will be taken care of if, for some reason, you are unable to care for them. Do not lie or make promises that you are not sure you can keep.
- ♥ **Use assertive discipline.** Be consistent, state clear expectations, give calm instructions, and respond quickly. Avoid threats and fear tactics such as “ICE is going to come and take you away if you...”
- ♥ **Name and validate their possible feelings.** Not all children, especially the very young, have the words to express their feelings. Encourage your child to express feelings by drawing. Let your child know that it is OK to have those feelings when thinking about being apart from family members.

MANAGING EMOTIONS

Children need support and guidance in managing their emotions. They are reassured and can feel safe and secure when their caregivers are calm and healthy.

- ♥ Maintain usual routines such as meal time, homework, and bed times.
- ♥ Send children to school regularly. If parents are feeling vulnerable around the school, is there another adult who can get children to school?
- ♥ Assure children that you are making plans for their safety.
- ♥ Create strong social networks. Get to know the parents of your

children’s friends. Make sure that you are socializing and helping your children establish relationships with the adults who might care for them in the event that separation occurs. It is not necessary to have conversations about why you are doing this.

- ♥ Limit adult discussions about immigration and media such as television news and radio to times when children are not around. These are usually at a level difficult for children to understand.

STRATEGIES FOR MANAGING PARENT’S STRESS DUE TO IMMIGRATION ISSUES

Children are attuned to parents and caregivers emotional states. Set a good example of how to manage stress. Practice self care.

- ♥ Stay informed about current immigration issues from credible sources. Fear and anxiety can significantly be reduced by staying informed about legal rights and by attending community informational workshops.
- ♥ Become familiar with your local resource center to get reliable information about immigration issues and get legal immigration assistance if needed.
- ♥ Create a family preparedness plan. Maintain legal documents, birth, medical, and school records and give a copy to a trusted adult including the adults designated to care for your children in case of separation. See resource section for more information.
- ♥ Know your rights. Always carry an emergency card stating your rights and with contact information.

KEY STEPS

- ♥ When faced with the fear of separation due to immigration, it is common for children as well as their parents to experience a range of emotions and behaviors.
- ♥ Routines help children feel safe and secure. Maintain consistent and predictable routines.
- ♥ Have an open conversation at the child’s level of understanding. Listen to your children and what they are asking, not giving them more information than necessary. Encourage them to answer their own questions.
- ♥ Avoid parent traps. Focus on positive behavior. Have realistic expectations.
- ♥ Limit adult discussion and media exposure about immigration to when children are not around.
- ♥ Create a Family Plan and assure children that you are making plans to provide a safe environment.
- ♥ Become well informed about immigration issues from reliable resources
- ♥ Practice coping skills for yourself and with your children.
- ♥ Take care of yourself. Children do better when their parents are healthy and calm.



COPING WITH IMMIGRATION & THE FAMILY

KNOW YOUR RIGHTS

“No human being is illegal.”

Human beings can be beautiful or more beautiful, they can be fat or skinny, they can be right or wrong, but Illegal, How can a human being be illegal?

Elie Wiesel³

While we understand that the use of the word “illegal” is not a term used

to label a person or a legal status, this is not necessarily what we hear in the media when referring to undocumented members of the community.

Everyone, whether born in the United States, documented, or undocumented, has rights in this country. More than 5 million children in the US have an undocumented parent and most of these children (79%) are US citizens. ⁴

America is a nation of immigrants. That diversity is the backbone of our arts, industry, and culture. American citizenship speaks to our character as a welcoming country that bestows upon us all of the rights and freedoms guaranteed by the US constitution. The fourteenth amendment of the United States Constitution guarantees birthright citizenship.

REFERENCES

1. American Academy of Pediatrics Statement on Protecting Immigrant Children, 1/25/2017
2. <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>
3. Elie Wiesel, Nobel Peace Prize-winning Holocaust survivor and refugee
4. <http://www.pewhispanic.org/2011/02/01/iii-births-and-children/>

RESOURCES

California Human Development: <https://californiahumandevlopment.org/immigration-citizenship/>

3315 Airway Dr., Santa Rosa, CA 95403; (707) 523-1155

Legal pathways to immigration and citizenship. Provides subsidies to make the process affordable. By providing people with legal immigration pathways, they in turn find better work and higher education—taking a bite out of poverty and building stronger communities.

County of Sonoma: <https://sonomacounty.ca.gov/CAO/Immigration-Initiative/Resources/>

575 Administration Drive, Suite 104A; Santa Rosa, CA 95403; (707) 565-2431

Committed to a tradition of creating an inclusive, safe and welcoming space for everyone who walks through our doors. We don't report to ICE. Your eligibility for services has not changed, you and your family can continue to receive services.

Catholic Charities: <http://www.srcharities.org/get-help/immigration-services>

987 Airway Court Santa Rosa, CA; (707) 528-8712or

Our immigration department helps 2,000 people each year with legal pathways to work authorization, permanent residency and citizenship.

La Luz Sonoma: <http://www.laluzcenter.org/resources>

17560 Greger Street Sonoma, CA 95476; (707) 938-5131

La Luz works in partnership with various agencies within Sonoma County to support families with challenges around immigration.

Legal Aid of Sonoma County: <http://legalaidsc.org>

144 South E St. Suite 100 Santa Rosa, CA 95404; (707) 521-6934

Legal aid, offers on going workshops to support the community for child custody should parents face deportation.

North Bay Rapid Response Network, Sonoma and Napa Counties: <http://northbayop.org/rapidresponse/>

P.O. Box 503 Graton, CA 95444; (707) 800-4555

Creates a response to fear and anxiety in our community as a result of the increase in immigration enforcement. Teams will respond to calls made to our Sonoma County based hotline that will operate 24 hours a day.

VIDAS: <http://vidaslegal.org>

576 B Street, Suite 1C, Santa Rosa, CA 95401; (707) 523-1740

Providing Low-Cost, Immigration Law Services, Advocacy, and Community Education

Coping with Immigration & the Family was created by:

Deborah Burg-Schnirman, MSW

Analilia Gonzaga, MA

Gabriel Gopar, BA

Diana Martinez, BS

Imelda Vera, BS