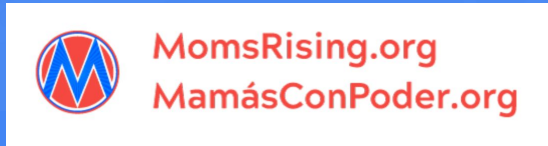


¡Bienvenidos!!



Community Change Action

Organización nacional que construye poder desde las bases. Creemos que los movimientos sociales efectivos y duraderos deben ser liderados por quienes son más afectados por la injusticia, y que el voto es una herramienta esencial para el cambio. El trabajo que estamos construyendo juntos ahora es otra.

Community Change fue fundada en 1968 por líderes de los movimientos de derechos civiles, laborales y contra la pobreza tras las muertes del Dr. Martin Luther King Jr. y el senador Robert F. Kennedy, como un legado vivo para el senador. La visión de sus fundadores y su misión — construir poder a través del liderazgo comunitario, desafiar al gobierno para que sea una fuerza de bien y enfocarse en las personas pobres, especialmente personas pobres de color — sigue siendo igual de relevante hoy.



Juntos Podemos

- Crear un ambiente acogedor para todas las familias y trabajadores de escuelas para que mantengan seguros a nuestros niños, padres, educadores y trabajadores.
- Defendernos contra cualquier persona que intente separar a los niños de sus familias.
- Fomentar la alegría, el orgullo y el bienestar emocional mediante la construcción de comunidad y apoyo.

Capacitación de Hoy

- Capacitación para padres y cuidadores sobre cómo hablar con los niños acerca de ICE.
- Compartiremos consejos prácticos de psicólogos y defensores sobre cómo abordar este tema con los niños.
 - Por qué importan estas conversaciones.
 - Lenguaje y enfoque.
 - Conversaciones apropiadas para cada edad.
 - Reconocer señales de estrés en los niños.
 - Manejar su propio miedo.



Agenda

- 1 Por qué importan estas conversaciones
- 2 Antes de comenzar: prepárese
- 3 Guía por edades
- 4 Lenguaje y enfoque
- 5 Manejar su propio miedo
- 6 Reconocer el estrés en su hijo
- 7 Consejos prácticos de preparación



Por Qué Importan Estas Conversaciones

Los niños absorben más de lo que pensamos.

Incluso los niños muy pequeños perciben el miedo y la tensión en su entorno, a través de los medios de comunicación, sus compañeros y lo que escuchan en casa.

La preparación reduce el miedo

Las investigaciones muestran que los niños que están preparados para eventos aterradores tienen menos miedo cuando estos ocurren (si es que ocurren).

El silencio deja vacíos

Cuando los niños no reciben información de adultos en quienes confían, ellos mismos llenan los espacios en blanco, a menudo con historias más aterradoras que la realidad.

No necesitas tener todas las respuestas

Lo que más importa es estar presente, escuchar con amabilidad y ofrecer un apoyo constante.



***Esta capacitación es general, no es para un caso individual.
Esperemos que esta información le ayude de la manera que
tenga más sentido para usted.***

Antes de Comenzar: Prepárese

1 **Cálmese usted primero**

Respire profundo y tranquilice su cuerpo antes de iniciar cualquier conversación. Si no se siente listo, está bien intentar más tarde.

2 **Averigüe qué es lo que ya saben**

Comience haciendo preguntas abiertas: "¿Qué has escuchado sobre inmigración o de ICE en la escuela o en internet?".

3 **Use un lenguaje sencillo y honesto**

Utilice palabras que su hijo pueda entender. Hable con una voz calmada. La honestidad genera confianza.

4 **Planifique volver a abordar el tema**

Es posible que deba tener esta conversación una y otra vez. Eso está bien, y es de esperarse.



Guía por Edades 3–6

La seguridad y la protección son lo primero

- Validar los miedos mientras se reafirma la seguridad. "Te queremos mucho y te vamos a cuidar".
- Usar un lenguaje sencillo y directo: "Es posible que mamá o papá tengan que irse por un tiempo debido a nuevas reglas en este país".
- Mencionar a un adulto de confianza específico que los cuidará, y asegurarse de que los niños conozcan a esa persona.
- Asegurarles que sus padres encontrarán la manera de regresar con ellos.
- Evitar mostrar imágenes en los medios de comunicación sobre arrestos o centros de detención.
- Los libros y los juegos son herramientas poderosas: ayudan a los niños pequeños a procesar experiencias que aún no pueden expresar con palabras.



Guía por Edades 7-12

A esta edad, los niños a menudo no expresan sus preocupaciones por iniciativa propia

- Aquí tienes la traducción al español para esta sección:
- Los niños a esta edad no quieren preocupar a sus padres; es posible que usted deba abrirles la puerta para que hablen.
- Siga teniendo conversaciones incluso si parecen callados o desinteresados. Ellos están escuchando.
- Establezcan un plan familiar e identifiquen una lista de 5 o más adultos de confianza a quienes puedan acudir.
- Practiquen situaciones específicas mediante juegos de rol, por ejemplo, qué hacer si ven algo aterrador en la comunidad.
- Averigüe qué mensajes está enviando la escuela sobre ICE e intente alinear su mensaje en casa.
- Valide cualquier sentimiento negativo sobre las cosas hirientes que escuchen y corrija suavemente la información errónea.



Guía por Edad: Edades 13–18

Los adolescentes necesitan más detalles específicos, y más apoyo del que suelen demostrar

- Los adolescentes son más independientes y pasan más tiempo en internet; ayúdelos a tomar descansos de los medios de comunicación que resulten perturbadores o estresantes.
- Guíelos sobre qué hacer si se encuentran con un oficial de ICE: mantener la calma, conocer sus derechos y memorizar números de teléfono clave.
- Los adolescentes pueden asumir una mayor responsabilidad de cuidado si uno de sus padres es deportado; asegúrese de que se sientan capaces y apoyados.
- Recuérdeles que siguen siendo sus hijos, incluso si los roles cambian. Mencione a los adultos que los defenderán y abogarán por ellos.
- Ayúdelos a conectarse con un mentor constante: un entrenador, maestro, familiar o líder comunitario.
- Aproveche esto como una oportunidad para aprender juntos sobre las leyes de inmigración y los sistemas cívicos.



Qué Decir: Lenguaje y Enfoque

✓ Lenguaje que AYUDA

- "Las personas necesitan papeles para estar en los EE. UU., y muchas personas, como yo, todavía están esperando los suyos. Esto no me convierte en una mala persona".
- "No es tu trabajo protegerme de esto. Los adultos están haciendo todo lo que pueden".
- "Si tengo que irme por un tiempo, me pondría muy triste. Y tú estarías a salvo todos los días con [adulto de confianza]".
- "Todavía no lo sé, pero prometo contarte si averiguo más".

✗ Frases que se deben EVITAR

- "No te preocupes por eso": minimiza su miedo, el cual es muy real.
- "Esto no nos pasará a nosotros": crea una falsa sensación de seguridad que puede entrar en conflicto con lo que ellos mismos ven.
- Describir a uno de los padres como un "criminal": los niños necesitan entender que su padre o madre es una buena persona en una situación difícil.
- Hacer promesas sobre el futuro que no se puedan cumplir.



Cómo Manejar Su Propio Miedo

"Los niños quieren cuidar a sus padres tanto como los padres quieren cuidar a sus hijos." — Dr. Gabriela Livas, UT Austin

1 Piense con anticipación

Antes de la conversación, pregúntese: ¿cómo quiero que se sienta mi hijo cuando esto termine? Use esa meta para guiar su tono de voz.

2 Nombre sus emociones, no las amplifique

Está bien compartir sus propios sentimientos de manera auténtica, pero no abrume a su hijo con su propia angustia.

3 Busque a otro adulto en quien confiar

Tenga a alguien con quien pueda hablar —un amigo, un familiar o un profesional de la salud mental— para desahogar sus propias preocupaciones y miedos.

4 Su calma es contagiosa

Los niños observan a los adultos para medir qué tan asustados deben estar. Practicar la respiración profunda juntos puede ayudarlos a ambos.



Reconocer el Estrés en Su Hijo

Señales físicas

Dolores de cabeza, dolores de estómago, cambios en el apetito o en el sueño, enuresis (mojar la cama) u otras regresiones en los niños más pequeños.

Señales de comportamiento

Cambios de humor, irritabilidad, agresión, dificultad para seguir las reglas, apego excesivo o miedo a la separación.

Señales emocionales

Aislamiento, parecer "demasiado bueno" o estar muy callado, o actuar como si fuera más pequeño que su edad.

Señales relacionadas con la escuela

Dificultad para concentrarse, renuencia a ir a la escuela o a salir de casa.

Si los síntomas persisten por más de 2 semanas o empeoran, comuníquese con un maestro, pediatra o profesional de la salud mental.



Pasos Prácticos de Preparación

1 Cree un plan de preparación familiar

Documente lo que sucederá con cada niño: quién los cuidará, cómo será su día a día y cómo se mantendrán en contacto.

2 Designe a un cuidador de confianza por escrito

Complete un documento formal que designe a un adulto de confianza para que cuide a su hijo si usted es deportado. Asegúrese de certificar ante un notario (notarizarlo).

3 Mantenga las rutinas

Las rutinas brindan seguridad e identidad. Hable con su cuidador de respaldo desde ahora para asegurarse de que pueda mantener las mismas rutinas.

4 Fomente el orgullo de su hijo por quién es

Los niños inmigrantes prosperan cuando pueden desenvolverse en la cultura de los US mientras se mantienen conectados con sus raíces: la comida, la música y las prácticas espirituales.

5 Mantenga una conexión fuerte

Prepare fotos, grabaciones, videollamadas y cartas con anticipación. Planifique cómo su hijo se mantendrá conectado emocionalmente si llegan a estar separados.

Una Nota de Esperanza

La respuesta más común al trauma es la recuperación.

La mayoría de los niños que pasan por eventos muy difíciles se encuentran bastante bien unos años después. La seguridad, el bienestar y el amor que usted ofrece ahora —ya sea por poco o mucho tiempo— apoyarán su desarrollo por el resto de sus vidas.

Su presencia importa. Su calma importa. Su honestidad importa.

¿Preguntas? ¿Recursos? No está solo.

MamásConPoder.org 

**KIDS BELONG IN
CLASSROOMS**

Fuentes

- Hodges, H. R., Abdi, S. M., Banegas, J. M., Doyle, C. M., Lingras, K. A., & Masten, A. S. (2026). Supporting children after a parent's deportation or detention. University of Minnesota.
 - Prepared by child mental health professionals. Contact: hhodges@umn.edu
- Hodges, H. R., Banegas, J. M., Doyle, C. M., Lingras, K. A., & Abdi, S. M. (2025). When children are afraid of a parent's deportation. University of Minnesota.
 - Available in English and Spanish. Contact: hhodges@umn.edu
- Norwood, C. (2026, February 27). A guide to talking to your children about ICE. The 19th News.
 - Features expert guidance from Dr. Gabriela Livas (UT Austin) and Dr. Linda Cote-Reilly (Marymount University). Retrieved from <https://19thnews.org>
- Children's Minnesota social work team. (2026, January 16). Talking to kids about U.S. Immigration and Customs Enforcement (I.C.E.) actions.
 - Available in English, Spanish, and Somali. Retrieved from <https://www.childrensmn.org>



El kit de herramientas "Kids Belong in Classrooms" incluye consejos para:

- Distribuir materiales sobre "Conozca sus derechos" a su comunidad escolar.
- Crear un plan escolar de preparación ante emergencias.
- Formar equipos de apoyo para la llegada de la mañana y la salida de la tarde.
- Fomentar la alegría y el orgullo cultural en su comunidad escolar.
- Abogar por cambios en las políticas locales.
- Profundizar la conexión con la comunidad local que rodea a su escuela.



Scan QR Code to Access

MamásConPoder.org



Herramientas de MamásConPoder:

Visita nuestro blog

[Taller de MamásConPoder de Marzo sobre “Conoce tus derechos”](#)

[Cinco maneras de apoyar a los niños inmigrantes en la comunidad escolar local.](#)

[Conoce Tus Derechos: Unidos Contra el Miedo y la Crueldad](#)

Recursos para escuelas, maestros y padres

Apoyo legal para inmigrantes

Plan de preparación familiar

Recursos para redadas en el lugar de trabajo

**¡Gracias por
acompañarnos!**

MamásConPoder.org

