

# Quando as crianças têm medo da deportação de um dos pais

À medida que as ordens de fiscalização imigratória se intensificam, muitas crianças têm medo de serem separadas de seus pais e outros entes queridos. Este documento, preparado por profissionais de saúde mental infantil, descreve passos que famílias imigrantes e refugiadas podem seguir para apoiar a resiliência e os relacionamentos saudáveis de seus filhos durante este momento assustador.

## Iniciando conversas

Os pais podem se preocupar que conversas sobre deportação traumatizem ainda mais seus filhos. No entanto, pesquisas mostram que quando as crianças passam por coisas assustadoras, elas sentem menos medo se foram preparadas sobre o que esperar. Mesmo que essas conversas sejam difíceis, é importante iniciá-las cedo.

- Sempre reserve um momento para relaxar e se acalmar antes de iniciar uma conversa como esta. Se você não se sentir pronto, cuide de si mesmo e tente novamente mais tarde.
- Você pode precisar conversar com seu filho repetidamente sobre este tópico para responder suas perguntas e tranquilizá-lo.
- Use palavras que seu filho entenda e fale com uma voz calma.

Algumas crianças mantêm suas preocupações em segredo porque não querem incomodar seus pais. Certifique-se de que seu filho saiba que você quer ouvir sobre seus pensamentos particulares. Você pode dizer coisas como:

*"Fiquei tão triste quando o Sr. Jiménez foi levado embora esta semana. Imagino se você tem medo de que a mesma coisa aconteça comigo."*

*"Imagino se você ouviu alguém na escola dizendo coisas ruins sobre pessoas que vieram de outro país."*

*"Tudo bem se você se sentir assustado, bravo ou triste quando conversamos sobre isso. Não tenho medo dos seus sentimentos e sempre quero saber o que está em sua mente."*



Seu filho pode ouvir coisas que sugerem que pessoas indocumentadas são criminosas ou inimigas. É importante que as crianças saibam que seus pais estão fazendo o melhor para serem boas pessoas. Dê a elas [linguagem alternativa](#) para entenderem o que significa ser indocumentado. Sugerimos enfatizar que é um problema administrativo. Por exemplo:

*"As pessoas precisam de documentos para estar nos EUA, e muitas pessoas (como eu) ainda estão esperando pelos nossos. Isso não significa que sou uma pessoa má; apenas mostra que leva tempo para conseguir esses documentos. Talvez eu tenha que morar em outro lugar por um tempo enquanto espero."*

Mesmo que seu filho seja muito pequeno, diga a ele quem cuidará dele se você tiver que ir embora, como seriam os dias dele na casa dessa pessoa e como vocês poderão se manter conectados à distância. Por exemplo:

*"Os pais do Jovi vão te acordar, te levar para a creche, brincar com você, te dar o jantar, escovar seus dentes, ler uma história e te dar boa noite."*

Certifique-se de que a criança passou tempo nesta casa e sabe que este adulto a ama.

As crianças se sentem mais seguras quando seus pais encontram maneiras de validar seus sentimentos e também permanecem calmos. Quando tiver essas conversas com seu filho, expresse seus sentimentos de uma forma que seja calma e reconfortante. Por exemplo:

*"Se eu tiver que ir embora por um tempo, ficaria muito triste. Sentiria sua falta todos os dias e rezaria para estarmos juntos novamente. E você estaria seguro todos os dias com a Tia Angela."*

### Enquanto isso:

Complete um [plano de preparação familiar](#) para cada criança em sua família. Este exemplo é de Massachusetts; encontre uma versão que reflita as leis do seu estado.



Certifique-se de ter preenchido [um formulário](#) designando uma pessoa ou família de confiança para cuidar de seu filho se você for deportado. Leve isso a um cartório para garantir que seja oficial. Este link é para um formulário de Minnesota.

Ajude seu filho a desenvolver orgulho de quem ele é. As crianças imigrantes nos EUA se desenvolvem melhor quando conseguem navegar na cultura americana enquanto mantêm uma forte conexão positiva com sua herança. Você pode fazer isso:

- Fazendo receitas da sua cultura
- Ouvindo música do seu país de origem
- Envolvendo seus filhos em práticas religiosas e espirituais que são importantes para você



Após separações curtas (por exemplo, ao buscar na escola), diga ao seu filho que você estava pensando nele e ajude-o a entender que vocês estão conectados quando estão separados.

Se seu filho ouvir linguagem negativa sobre imigrantes ou pessoas latinas, valide seus sentimentos de mágoa e raiva. Então, ensine-o que os comentários estão errados. Por exemplo:

*"Isso me deixa bravo que alguém disse isso. Há algumas pessoas que acreditam que a aparência das pessoas, o idioma que falam ou de onde vêm tem a ver com o quão boas ou importantes elas são como pessoa. Essas pessoas estão erradas e realmente confusas!"*

- Repita continuamente os fatos mais importantes (que a criança é tão boa e importante quanto qualquer outra pessoa). Para crianças mais velhas, você pode falar sobre razões pelas quais crenças racistas ou anti-imigrantes estão erradas.

É importante que as crianças tenham um senso de autonomia quando estão com medo. Você pode conversar com seu filho sobre um "trabalho" especial que ele terá se você tiver que ir embora, como ler um livro por dia para um irmão mais novo, ou manter um diário ou desenhar sobre sua vida diária para compartilhar com você algum dia.



Rotinas proporcionam segurança e ajudam seu filho a construir sua identidade. Mantenha as rotinas familiares estabelecidas (frequência escolar, refeições, histórias antes de dormir, serviços religiosos, etc.).

- Converse com a pessoa que pode cuidar de seu filho em sua ausência para garantir que essas rotinas sejam mantidas se vocês forem separados.

Nomeie e descreva repetidamente as pessoas que continuarão amando e apoiando a criança não importa o que aconteça (professores, tios e tias, pastores, etc.).

Sua própria saúde mental afeta diretamente a saúde de seu filho. Conecte-se regularmente com pessoas e práticas que te ajudam a se sentir bem, e considere conversar com profissionais de saúde mental ou outros líderes comunitários.

Livros podem ajudar as crianças a saberem que não estão sozinhas em seus sentimentos. Melhor ainda: se você os ler juntos, mostra que você é capaz de conversar com elas sobre essas experiências.

- [The Invisible String](#)
- [La luna mango: Quando la deportación divide a una familia](#)
- [Amigos del Otro Lado](#)
- [From North to South / del Norte Al Sur](#)

### Para bebês e crianças muito pequenas:

Mostre ao seu filho fotos de entes queridos que moram longe e pratique enviar "desejos amigáveis" a eles (por exemplo, mande beijos para a foto).

Envie uma foto de sua família para a pessoa que pode cuidar de seu filho para que seu filho possa enviar desejos amigáveis para você se vocês forem separados.



Crianças pequenas usam brincadeiras para dar sentido a seus sentimentos e experiências. Participar de suas brincadeiras pode ajudá-las a se comunicar com você. Sintonize-se com o que está prendendo a atenção delas e fale mais sobre isso. Ofereça encorajamento e elogios, e expresse que você gosta de brincar com elas.

Canções e vozes familiares podem ajudar seu bebê a se sentir seguro e conectado à sua cultura. Escolha uma canção para cantar regularmente com seu bebê, faça uma gravação de sua voz cantando-a e compartilhe com a pessoa que pode cuidar de seu bebê se você for embora.

### Para crianças mais velhas e adolescentes:

Crianças mais velhas e adolescentes frequentemente sentem responsabilidade de cuidar de irmãos mais novos e trabalhar em empregos remunerados se um dos pais for deportado. Certifique-se de que eles se sintam capazes nesses papéis – por exemplo, que saibam como levar irmãos mais novos para a escola e limpar a casa. Os adolescentes se adaptam melhor ao estresse quando podem se sentir competentes e com propósito.

Certifique-se de que a ansiedade não atrapalhe seu filho de fazer o que apoiará seu desenvolvimento a longo prazo: ter sucesso na escola, dormir bem e construir amizades. Deixe claro que você quer que eles continuem fazendo essas coisas mesmo se você for deportado.

Certifique-se de que seu adolescente saiba que ele ainda é seu filho mesmo quando seus papéis mudam. Use todas as dicas deste folheto para transmitir que você está comprometido em cuidar dele mesmo que não estejam juntos pessoalmente. Nomeie repetidamente as pessoas que ajudarão a cuidar do adolescente e defendê-lo. Expresse que você quer que seu filho tenha equilíbrio e descanso em sua vida.

*"Cuidar do Sol e do Jhonathan é um trabalho em tempo integral, e estou tão feliz que eles terão você! O Pastor Luis e seu orientador escolar conseguirão mais apoio para você se for difícil fazer todos esses trabalhos. Sua mãe e eu certamente precisamos disso às vezes."*

Ajude seu adolescente a se conectar regularmente com um mentor, como um amigo da família, parente, treinador, líder comunitário, terapeuta ou professor. Este relacionamento pode ajudar a fornecer estabilidade se vocês forem separados.

### Áreas para usar cautela:

Tente não descrever ou mostrar imagens da mídia de elementos assustadores da deportação, como centros de detenção ou prisões forçadas.



Tente não falar negativamente sobre outros grupos como um todo (por exemplo, "americanos", "mexicanos", "pessoas brancas", "pessoas negras"). À medida que seu filho continua crescendo, será importante para ele formar conexões positivas com diferentes tipos de pessoas. Enfatize, em vez disso, que a maioria dos adultos quer ajudar as crianças, e que todos os tipos de pessoas podem ser seguros e gentis.

Hodges, H. R., Banegas, J. M., Doyle, C. M., Lingras, K. A., & Abdi, S. M. (2025). Quando as crianças têm medo da deportação de um dos pais (When children are afraid of a parent's deportation).

Email [hhodges@umn.edu](mailto:hhodges@umn.edu) with questions or translation requests.

storyset,

SLIDESGO