

# Apoiando Crianças Após a Deportação ou Detenção de um dos Pais

A deportação de um dos pais pode ser um evento muito estressante e assustador para uma criança de qualquer idade. As crianças podem apresentar desafios de saúde mental e comportamentais enquanto processam a separação e se adaptam à mudança em suas vidas. Este documento foi preparado por profissionais de saúde mental infantil e descreve maneiras de apoiar o desenvolvimento saudável e a resiliência de crianças nesta situação difícil. É destinado aos cuidadores primários das crianças, juntamente com outros adultos que oferecem apoio, como professores e vizinhos. Você também pode consultar [este documento](#).

## Ajude a criança a se sentir segura

As crianças se sentem mais seguras quando os adultos ao seu redor conseguem regular bem suas próprias emoções. Certifique-se de cuidar bem de si mesmo durante esta transição, contando com sua rede de apoio, processando seus sentimentos com outros adultos e usando suas estratégias de enfrentamento. Dessa forma, você tem mais chances de estar calmo quando conversar com a criança.

A deportação de um dos pais pode fazer uma criança sentir que o mundo é um lugar inseguro e hostil. Uma das coisas mais importantes que você pode fazer por uma criança nesta situação é ajudá-la a confiar que suas necessidades básicas serão atendidas. Se ela se mudou para uma nova casa, certifique-se de que ela saiba onde vai dormir, como pegar um copo de água e onde encontrar lanches.

As crianças podem ter ansiedade sobre sua própria segurança e a segurança de sua família. Mostre a elas todas as coisas que você faz para mantê-las seguras e saudáveis, como usar cintos de segurança e escovar os dentes. Crianças mais velhas e adolescentes podem apreciar saber o que suas comunidades estão fazendo para resistir às deportações e aprender [o que eles podem fazer](#) para se manter seguros.

Tente manter as mesmas rotinas que a criança tinha antes de o pai ou mãe ser deportado. Por exemplo, horários regulares de refeições podem ajudar a criança a saber que não precisa se preocupar em ter comida suficiente. Horários regulares de dormir ajudam seus cérebros a se recuperar do estresse.



Ajude a criança a se conectar com pessoas familiares e seguras, como professores, parentes e pastores.

## Ouça a criança

Quando você conversar com uma criança sobre a deportação de seu pai ou mãe, comece relaxando seu próprio corpo e voz. Se uma criança vê que você pode lidar com seus próprios sentimentos, ela sabe que você também pode lidar com os sentimentos dela.

É importante começar conversas aprendendo o que uma criança já entende e acredita sobre deportação. Essa abordagem permite que a criança guie a conversa, ajuda você a encontrá-la em seu estágio de desenvolvimento e evita introduzir novos medos. Às vezes, as crianças ouvem coisas que não são verdadeiras, e você pode precisar corrigir suas crenças.

Uma das principais maneiras pelas quais as crianças compartilham seus pensamentos e sentimentos é através de brincadeiras. Quando você presta atenção nas brincadeiras de uma criança, você aprende o que ela está pensando sobre o mundo, e também mostra a ela que você se importa com seus pensamentos e sentimentos. Alguns temas comuns sobre os quais as crianças podem brincar após a deportação de um dos pais são prisões, cadeia, punição, separação familiar e famílias se encontrando novamente.

Enquanto uma criança está brincando, dê a ela sua total atenção e narre o que você a vê fazendo ("Ah, a mamãe urso está procurando seu bebê urso!"). Você não precisa fazer perguntas ou explicar coisas para a criança enquanto ela está brincando; você a ajuda mais quando apenas presta atenção, escuta e aceita seus pensamentos na brincadeira.

Muitas crianças mantêm seus sentimentos difíceis em silêncio até que um adulto lhes dê permissão para falar sobre eles. Mesmo que a criança pareça bem, tente ajudá-la a rotular e nomear seus próprios sentimentos. Enfatize que todos os sentimentos são normais e aceitáveis. Você pode dizer coisas como:

*"Eu queria que sua mãe estivesse aqui para ver seu recital hoje. Imagino se você estava pensando nela."*

*"Quando as pessoas veem um pai ou mãe ser preso, elas podem se sentir assustadas e bravas. Você pode compartilhar esses sentimentos comigo, mesmo que sejam difíceis de falar. Sempre quero ouvir o que está em sua mente."*



## Ajudando as crianças a entenderem a deportação

Pode ser difícil descrever a deportação para uma criança, mas ainda é importante ajudá-la a entender o que aconteceu. Ser honesto de maneiras apropriadas para a idade pode ajudar a fortalecer a confiança da criança nos adultos ao seu redor. Mais importante ainda, as crianças precisam saber que seu ente querido não queria deixá-las para trás.

É importante que as crianças entendam que seus pais estão se esforçando muito para serem boas pessoas. Quando você conversar com crianças sobre deportação, tente não descrever o pai ou a mãe como um "criminoso". Em vez disso, use uma linguagem como esta:

*"Para se mudar para os EUA, as pessoas precisam de documentos de permissão. Leva muito tempo para conseguir esses documentos, e muitas pessoas ainda estão esperando por eles há anos depois de se mudarem para os EUA. Esperar por esses documentos não torna alguém uma pessoa má. Apenas mostra quantas outras pessoas estão esperando por seus documentos de permissão, como uma longa fila em uma loja. Às vezes, uma pessoa tem que se mudar para outro país enquanto espera por seus documentos."*

Crianças pequenas frequentemente se culpam por coisas ruins que acontecem. Tranquelize as crianças de que nada que elas fizeram ou deixaram de fazer causou a deportação de seu pai ou mãe.

*"Pode ser muito triste e assustador quando um pai ou mãe é preso e deportado. Não é trabalho de uma criança manter um pai ou mãe seguro disso. Não havia nada que você pudesse ter feito ou dito para impedir que seu pai fosse deportado. Foi sobre regras de adultos e não tem nada a ver com crianças."*

*"Não é seu trabalho trazer seu pai de volta para cá. Seu trabalho é ser um bom irmão mais velho, trabalhar duro na escola e ajudar sua tia com as tarefas domésticas. Os adultos estão fazendo tudo o que podem para ajudar as famílias a se reunirem novamente."*

Você pode ser um ouvinte solidário mesmo que não tenha todas as respostas para suas perguntas. Se uma criança perguntar quando um dos pais voltará, ou por que agentes os escolheram, você pode responder: "Eu não sei. Prometo te contar se eu descobrir mais." Lembre a criança de que ela pode continuar fazendo perguntas quantas vezes precisar.

Tente prometer apenas o que você sabe que é verdade. Em vez de prometer que nenhum outro ente querido será preso, prometa à criança: "Você sempre terá adultos ao seu redor que fazem o melhor para cuidar de você. Você sempre será muito amado e muito importante."

Encontre livros apropriados para a idade sobre deportação, revisando-os antes de compartilhá-los com as crianças. Planeje um momento para ler quando você puder apoiar a resposta emocional de uma criança durante e após a leitura juntos; a hora de dormir pode não ser o momento certo. Siga a liderança da criança durante a leitura, permitindo repetição, perguntas, pular partes ou ler o final primeiro se a criança precisar saber o que acontece. Oferecer conforto e proximidade física ao ler (abraços, aconchego) pode ajudar uma criança a se sentir amada e segura.



*I Wish You Knew* por Jackie Azúa Kramer

*Something Happened to My Dad* por Ann Hazzard e Vivianne Aponte Rivera

*Until Someone Listens* por Estela Juarez e Lissette Norman

*Mama's Nightingale* por Edwidge Danticat

*Mango Moon* por Diane De Anda



## O comportamento da criança

Muitas crianças apresentam alguns comportamentos difíceis após a deportação de um dos pais, como agir agressivamente ou ter dificuldade em seguir regras. Ajude-as a identificar os sentimentos por trás de seus comportamentos e encontrar outras maneiras de cuidar desses sentimentos.

*"Vejo que você está batendo no seu primo. Imagino se você está se sentindo bravo, triste ou assustado agora. Você gostaria de me contar o que está em sua mente enquanto eu faço tranças no seu cabelo, ou você quer ir correr no campo de futebol?"*

Outras crianças podem apresentar comportamentos regressivos. Elas podem agir como uma criança mais nova ou parecer "perder" habilidades que tinham antes, como controle de esfíncteres ou controle de impulsos. Algumas crianças ficam mais assustadas com a separação dos cuidadores. Esta é uma resposta muito comum e é temporária. Seja paciente com a criança e não a faça sentir vergonha por agir de forma mais infantil. Mantenha expectativas típicas da idade em todas as formas que a criança seja capaz (por exemplo, limpar seus pratos, fazer lição de casa, etc.), mas seja flexível também. Por exemplo, uma criança pode precisar compartilhar um quarto com um adulto por um tempo para se sentir segura à noite.

Apoie maneiras positivas de expressar sentimentos difíceis. Isso pode incluir brincadeiras, escrita, movimento ativo/ exercício, arte e música.

Algumas crianças se comportam bem após a deportação de um dos pais, mas estão sentindo sentimentos difíceis por dentro. Deixe-as saber que está tudo bem compartilhar tristeza, raiva e medo.



## Mantenha a conexão forte

Trabalhe com a criança para colocar fotos e outras lembranças do pai ou da mãe. Se você tiver vídeos ou gravações da voz do pai ou da mãe, ofereça-se para ouvi-los com a criança.

Leia livros como *The Invisible String*, *No Matter What*, e *The Kissing Hand* que ajudam a criança a entender como ela ainda é amada mesmo quando seu ente querido está longe.

Apoie a criança para que permaneça próxima do pai ou da mãe à distância. Configure chamadas telefônicas, videochamadas e cartas com o pai ou a mãe, se possível. Enquanto isso, ajude a criança a se sentir conectada em seu coração. Faça perguntas sobre o pai ou a mãe, ajude a criança a compartilhar ou desenhar sobre memórias positivas com eles, ou rezem juntos se isso fizer parte da tradição da criança.

Lembre a criança de todas as coisas que o pai ou a mãe ama sobre ela.

Crianças pequenas frequentemente pensam que seus pais controlam tudo sobre o mundo. Na verdade, algumas podem pensar que seus pais queriam ir embora. Elas podem precisar de garantias de que algumas coisas estavam fora do controle do adulto e que o pai ou a mãe não escolheu deixá-las para trás.

*"Sua mamãe te ama muito, e ela ficou muito triste quando teve que ir embora. Ela fez tudo o que pôde para ficar aqui, e estaria aqui se pudesse."*

## Apoie o desenvolvimento da criança de outras maneiras

Depois que as crianças passam por experiências difíceis, você pode ajudá-las a permanecer saudáveis e se desenvolver bem usando estes apoios simples:

- *Ajudar uma criança a manter rotinas*
- *Apoiar o sucesso e o engajamento escolar*
- *Ensinar a criança a gerenciar suas emoções*
- *Proporcionar oportunidades de brincar e ser criança*
- *Levar a criança a espaços religiosos e culturais familiares*
- *Desenvolver habilidades de amizade*
- *Oferecer chances de assumir responsabilidades apropriadas para a idade (como tarefas domésticas)*
- *Dar à criança prática em resolver problemas em suas vidas*
- *Praticar estabelecer metas e alcançá-las*
- *Promover a saúde do sono*
- *Ajudar a criança a construir espaços de pertencimento (como com parentes ou amigos)*

Profissionais de saúde mental como terapeutas e orientadores escolares podem ajudar as crianças com essas necessidades.

Talvez o recurso mais importante para crianças que passaram por uma experiência estressante seja um cuidador estável. Cuidar bem de si mesmo tornará mais fácil responder bem às necessidades da criança a cada dia.



Acima de tudo, é importante manter a esperança sobre o futuro da criança. A resposta mais comum ao trauma é a recuperação. Na verdade, após passar por eventos muito difíceis, a maioria das crianças está indo muito bem alguns anos depois. A criança de quem você está cuidando tem um futuro brilhante. Seja você parte da vida desta criança por um curto tempo ou por muito tempo, a segurança, estabilidade e amor que você oferece agora apoiarão sua prosperidade pelo resto de suas vidas.



Hodges, H. R., Abdi, S. M., Banegas, J. M., Doyle, C. M., Lingras, K. A., & Masten, A. S. (2026). Apoiando Crianças Após a Deportação ou Detenção de um dos Pais.

E-mail: [hhodges@umn.edu](mailto:hhodges@umn.edu)