

Apoyo a los niños tras la deportación o detención de uno de sus padres

La deportación de un padre puede ser un evento muy estresante y aterrador para un niño/a de cualquier edad. Los niños/as pueden mostrar problemas de salud mental y de comportamiento mientras procesan la separación y se adaptan al cambio en sus vidas. Este documento ha sido elaborado por profesionales de la salud mental infantil y describe formas de apoyar el desarrollo saludable y la resiliencia de los niños/as en esta difícil situación. Está destinado a los cuidadores principales de los niños/as, junto con otros adultos que les brindan apoyo, como maestros y vecinos. También puede consultar [este documento](#).

Ayude al niño/a sentirse seguro

- Los niños/as se sienten más seguros cuando los adultos que los rodean pueden manejar bien sus propias emociones. Asegúrese de cuidarse bien durante esta transición contando con su red de apoyo, procesando sus sentimientos con otros adultos y utilizando sus habilidades de afrontamiento. De esta manera, es más probable que esté tranquilo cuando hable con el niño/a.
- La deportación de un padre puede hacer que un niño/a sienta que el mundo es un lugar inseguro y hostil. Una de las cosas más importantes que puede hacer por un niño/a en esta situación es ayudarlo a confiar en que sus necesidades básicas serán satisfechas. Si se han mudado a una nueva casa, asegúrese de que sepan dónde van a dormir, cómo conseguir un vaso de agua y dónde encontrar meriendas.
- Los niños/as pueden sentir ansiedad por su propia seguridad y la de su familia. Muéstrales todas las cosas que haces para mantenerlos seguros y saludables, como usar el cinturón de seguridad y cepillarse los dientes. Los niños/as mayores y los adolescentes pueden apreciar saber qué están haciendo sus comunidades para resistir las deportaciones y aprender [qué pueden hacer para mantenerse seguros](#).
- Intente mantener las mismas rutinas que el niño/a tenía antes de que se deportara a su padre o madre. Por ejemplo, las horas de comida regulares pueden ayudar al niño/a a saber que no tiene que preocuparse por tener suficiente para comer. Las horas de acostarse regulares ayudan a su cerebro a recuperarse del estrés.



- Ayude al niño/a a conectarse con personas conocidas y seguras, como maestros, familiares y pastores.

Escuche al niño/a

- Cuando hable con un niño/a sobre la deportación de sus padres, comience por relajar su propio cuerpo y su voz. Si el niño/a ve que usted puede manejar sus propios sentimientos, sabrá que también puede manejar los suyos.
- Es importante iniciar las conversaciones averiguando lo que el niño/a ya entiende y cree sobre la deportación. Este enfoque permite que el niño/a guíe la conversación, le ayuda a adaptarse a su etapa de desarrollo y evita introducir nuevos miedos. A veces, los niños/as han oído cosas que no son ciertas y es posible que tenga que corregir sus creencias.

- Una de las principales formas en que los niños/as comparten sus pensamientos y sentimientos es a través del juego. Cuando prestas atención al juego de un niño/a, aprendes lo que piensa sobre el mundo y también le demuestras que le importan sus pensamientos y sentimientos. Algunos temas comunes con los que los niños/as pueden jugar después de la deportación de uno de sus padres son los arrestos, la cárcel, el castigo, la separación familiar y el reencuentro de las familias.
- Mientras el niño/a juega, preste toda su atención y narre lo que ve que hace («¡Oh, la mamá osa está buscando a su oseño!»). No es necesario que le haga preguntas ni le explique cosas al niño/a mientras juega; lo mejor que puede hacer es prestarle atención, escucharle y aceptar sus pensamientos en el juego.
- Muchos niños/as guardan sus sentimientos difíciles en silencio hasta que un adulto les da permiso para hablar de ellos. Aunque el niño/a parezca estar bien, intente ayudarlo a identificar y nombrar sus propios sentimientos. Haga hincapié en que todos los sentimientos son normales y están bien. Puede decir cosas como:

«Ojalá tu mamá estuviera aquí para ver tu recital de hoy. Me pregunto si estabas pensando en ella».

«Cuando la gente ve que arrestan a uno de sus padres, puede sentir miedo y enojo. Puedes compartir estos sentimientos conmigo, aunque te resulte difícil hablar de ellos. Siempre quiero saber lo que piensas».



Ayudar a los niños/as a comprender la deportación

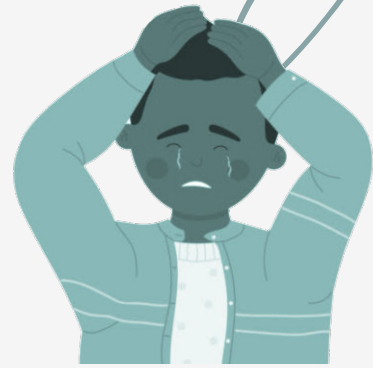
- Puede ser difícil describir la deportación a un niño, pero es importante ayudarlo a comprender lo que ha sucedido. Ser honesto de manera apropiada para su edad puede ayudar a fortalecer la confianza del niño/a en los adultos que lo rodean. Lo más importante es que los niños/as sepan que su ser querido no quería dejarlos atrás.
- Es importante que los niños/as comprendan que sus padres se esfuerzan por ser buenas personas. Cuando hables con los niños/as sobre la deportación, intenta no describir al padre o la madre como un «delincuente». En su lugar, utiliza un lenguaje como este:

«Para mudarse a los Estados Unidos, las personas necesitan documentos de permiso. Obtener esos documentos lleva mucho tiempo, y muchas personas siguen esperándolos durante años después de mudarse a los Estados Unidos. Esperar estos documentos no convierte a alguien en una mala persona. Solo muestra cuántas otras personas están esperando sus documentos de permiso, como una larga fila en una tienda. A veces, una persona tiene que mudarse a otro país mientras espera sus documentos».

- Los niños/as pequeños suelen culparse a sí mismos por las cosas malas que suceden. Asegúreles a los niños/as que nada de lo que hicieron o dejaron de hacer causó la deportación de sus padres.

«Puede ser muy triste y aterrador que arresten y deporten a un padre. No es tarea de los niños/as proteger a sus padres de eso. No había nada que pudieras haber hecho o dicho para evitar que deportaran a tu papá. Se trataba de las reglas de los adultos y no tiene nada que ver con los niños/as».

«No es tu responsabilidad traer a tu papá de vuelta aquí. Tu responsabilidad es ser un buen hermano mayor, esforzarte en la escuela y ayudar a tu tía con las tareas domésticas. Los adultos están haciendo todo lo posible para ayudar a las familias a reunirse».



- Puedes ser un oyente comprensivo, aunque no tengas todas las respuestas a sus preguntas. Si un niño/a pregunta cuándo volverá su padre o por qué los agentes los detuvieron, puedes responder: «No lo sé. Te prometo que te lo diré si averiguo algo más». Recuérdale al niño/a que puede seguir haciéndote preguntas tantas veces como necesite.
- Intente prometer solo lo que sabe que es cierto. En lugar de prometer que no arrestarán a ningún otro ser querido, prometa al niño: «*Siempre tendrás adultos a tu alrededor que harán todo lo posible por cuidarte. Siempre serás muy amado e importante*».
- Busque libros apropiados para la edad sobre la deportación y revíselos antes de compartirlos con los niños/as. Planee un momento para leer en el que pueda apoyar la respuesta emocional del niño/a durante y después de la lectura conjunta; la hora de acostarse puede que no sea el momento adecuado. Siga el ritmo del niño/a mientras lee, permitiendo repeticiones, preguntas, saltarse partes o leer primero el final si el niño/a necesita saber qué pasa. Ofrecer consuelo y cercanía física mientras lee (abrazos, caricias) puede ayudar al niño/a a sentirse amado y seguro.



I Wish You Knew, de Jackie Azúa Kramer

Algo le pasó a mi papá, de Ann Hazzard y Vivianne Aponte Rivera

Hasta que alguien escuche, de Estela Juárez y Lissette Norman

El ruiseñor de mamá, de Edwidge Danticat

La Luna Mango, de Diane De Anda

El comportamiento de un/a niño/a

- Muchos niños/as muestran comportamientos difíciles después de que uno de sus padres es deportado, como actuar de forma agresiva o tener dificultades para seguir las reglas. Ayúdeles a identificar los sentimientos que se esconden detrás de sus comportamientos y a encontrar otras formas de lidiar con ellos.

«Veo que estás golpeando a tu primo. Me pregunto si te sientes enojado, triste o asustado en este momento. ¿Te gustaría contarme lo que piensas mientras te trenzamos el cabello, o prefieres ir a correr al campo de fútbol?».
- Otros niños/as pueden mostrar comportamientos regresivos. Pueden actuar como niños/as más pequeños o parecer «perder» habilidades que tenían antes, como el control de esfínteres o el control de impulsos. Algunos niños/as se vuelven más temerosos de separarse de sus cuidadores. Esta es una respuesta muy común y es temporal. Sea paciente con el niño/a y no le haga sentir avergonzado por actuar como si fuera más pequeño. Mantenga las expectativas típicas para su edad en todo lo que el niño/asea capaz de hacer (por ejemplo, limpiar su plato, hacer los deberes, etc.), pero sea flexible. Por ejemplo, es posible que un niño/a necesite compartir la habitación con un adulto durante un tiempo para sentirse seguro por la noche.
- Fomente formas positivas de expresar los sentimientos difíciles. Esto puede incluir el juego, la escritura, el movimiento activo/ejercicio, el arte y la música.
- Algunos niños/as se portan bien después de la deportación de uno de sus padres, pero en su interior sienten emociones difíciles. Hágales saber que está bien compartir la tristeza, la ira y el miedo.



Mantenga una conexión sólida

- Trabaje con el niño/a para colocar fotos y otros recuerdos del padre o la madre. Si tiene videos o grabaciones de la voz del padre o la madre, ofrézcase a escucharlos con el niño.
- Lea libros como *El hilo invisible*, *No Matter What*, y *Un beso en mi mano* que ayudan al niño/a a comprender que sigue siendo amado incluso cuando su ser querido está lejos.
- Ayude al niño/a a mantenerse cerca del padre o la madre desde la distancia. Organice llamadas telefónicas, videollamadas y cartas con el padre o la madre, si es posible. Mientras tanto, ayude al niño/a a sentirse conectado en su corazón. Haga preguntas sobre el padre o la madre, ayude al niño/a a compartir o dibujar recuerdos positivos con ellos, o recen juntos por ellos si esto forma parte de la tradición del niño/a.
- Recuérdele al niño/a todas las cosas que sus padres aman de él.
- Los niños/as pequeños suelen pensar que sus padres controlan todo lo que ocurre en el mundo. De hecho, algunos pueden pensar que sus padres querían marcharse. Es posible que necesiten que se les asegure que hay cosas que escapan al control de los adultos y que el padre o la madre no eligieron abandonarlos.

«Tu mamá te quiere mucho y se puso muy triste cuando tuvo que irse. Hizo todo lo que pudo para quedarse aquí y estaría aquí si pudiera».

Apoye el desarrollo del niño/a de otras maneras

- Después de que los niños/as pasen por experiencias difíciles, puedes ayudarlos a mantenerse sanos y desarrollarse bien utilizando estos sencillos apoyos:
 - Ayudar al niño/a a seguir sus rutinas
 - Apoyar el éxito y la participación en la escuela
 - Enseñar al niño/a a manejar sus emociones
 - Brindarle oportunidades para jugar y ser un/a niño/a
 - Llevar al niño/a a espacios religiosos y culturales que le sean familiares
 - Desarrollar habilidades para entablar amistades
 - Ofrecer oportunidades para asumir responsabilidades adecuadas a su edad (como tareas domésticas)
 - Hacer que el niño/a practique la resolución de problemas en su vida
 - Practicar el establecimiento de metas y su cumplimiento
 - Promover la salud del sueño
 - Ayudar al niño/a a crear espacios a los que pertenecer (como con familiares o amigos)
- Los profesionales de la salud mental, como terapeutas y consejeros escolares, pueden ayudar a los niños/as con estas necesidades.
- Quizás el recurso más importante para los niños/as que han pasado por una experiencia estresante es un cuidador estable. Cuidarse bien a uno mismo facilitará responder adecuadamente a las necesidades del niño/a cada día.



Por encima de todo, es importante mantener la esperanza en el futuro del niño/a. La respuesta más común al trauma es la recuperación. De hecho, después de pasar por acontecimientos muy difíciles, la mayoría de los niños/as se encuentran bastante bien unos años más tarde. El niño/a al que cuida tiene un futuro brillante. Tanto si forma parte de la vida de este niño/a durante poco tiempo como si lo hace durante mucho tiempo, la seguridad, la estabilidad y el amor que le ofrece ahora le ayudarán a prosperar durante el resto de su vida.



Hodges, H. R., Abdi, S. M., Banegas, J. M., Doyle, C. M., Lingras, K. A. y Masten, A. S. (2026). Apoyo a los niños tras la deportación o detención de uno de sus padres.

Traducido por: Jasmine Banegas, MA, LICSW, Candidata a PhD

Correo electrónico: hhodges@umn.edu