

Orientación para familias inmigrantes y refugiadas: la crianza de los hijos en un país nuevo

(Guidance for Immigrant and Refugee Families: Parenting in a New Country)

No importa dónde viva o de dónde sea, el estrés de la vida y los desafíos de la crianza de los hijos a menudo pueden ser abrumadores. Todas las familias enfrentan dificultades en la vida, y todas las familias necesitan ayuda de vez en cuando. Mudar a su familia de su país de origen a los Estados Unidos puede brindarle oportunidades para crear una nueva vida para usted y sus hijos. Pero criar a sus hijos mientras se adapta a una nueva cultura, idioma y sistema social puede ser estresante.

SECCIONES INCLUIDAS

Desafíos de crianza para familias inmigrantes y refugiadas

Factores de protección: las fortalezas de su familia

Conclusión

Referencia

Esta hoja informativa discute problemas que las familias inmigrantes y refugiadas pueden enfrentar que podrían afectar el bienestar de sus hijos y su familia. Describe algunos de los desafíos de criar hijos en un nuevo país, cómo la experiencia de ser inmigrante o refugiado podría afectar su dinámica y bienestar familiar y cómo las fortalezas de su familia (llamadas "factores de protección") pueden ayudar durante los tiempos difíciles.

DESAFÍOS DE CRIANZA PARA FAMILIAS INMIGRANTES Y REFUGIADAS

Comenzar una nueva vida en otro país significa muchos cambios para usted y su familia. Muchos de estos cambios pueden beneficiar y fortalecer a su familia. De hecho, pueden ser las razones por las que dejó su país de origen (por ejemplo, más oportunidades de trabajo o educación o un entorno más seguro para usted y su familia). Pero algunos de estos cambios también pueden causar mucho estrés que puede afectar a su familia y a la forma en que cría a sus hijos.

En cualquier familia, las dificultades y el estrés de la vida a veces pueden llevar a situaciones que ponen en riesgo la salud y el bienestar de un niño. Para las familias inmigrantes y refugiadas, los desafíos de adaptarse a un nuevo país a menudo se suman a las dificultades regulares de criar a los niños.

DIFERENCIAS EN LOS ESTILOS DE CRIANZA

Los padres son responsables de la salud y el bienestar de sus hijos. Lo que eso significa en los Estados Unidos puede ser diferente de lo que se acostumbra en su país de origen. Diferentes culturas y países pueden tener creencias muy diferentes sobre lo que significa criar y cuidar a los niños de manera segura y saludable y quién es responsable de criar y cuidar a un niño.

En los Estados Unidos, hay leyes que definen las responsabilidades legales de los padres hacia sus hijos. También hay leyes que definen lo que se considera abuso o negligencia para proteger a los niños de daños o maltrato. Estas leyes y definiciones pueden variar según el Estado en el que resida. Pero la mayoría de los Estados reconocen cuatro tipos principales de maltrato: **abuso físico, negligencia, abuso sexual y abuso emocional.**

Abuso físico

Una lesión física no accidental a un niño. Puede incluir puñetazos, golpes, patadas, mordeduras, sacudir, lanzar, puñaladas, asfixiar, golpes (con una mano u otro objeto), quemaduras o de otra manera causar daño físico. La disciplina física, como las nalgadas, uno se considera abuso siempre que sea razonable y no cause lesiones corporales al niño.

Negligencia

No proporcionar las necesidades básicas de un niño, como alimentos, ropa, refugio, higiene y atención médica. También puede incluir otras formas de poner en peligro el bienestar de un niño (como no mandarlo regularmente a la escuela o no proporcionar una supervisión adecuada). **NOTA: No tener suficiente dinero para satisfacer las necesidades básicas no se considera maltrato.** Pero una agencia de bienestar de menores podría involucrarse si la falta de una familia de usar la información y los recursos disponibles para cuidar a su hijo pone en riesgo su salud o seguridad.

Abuso sexual

Incluye actividades de un padre, una madre u otro proveedor de cuidado (o de otro adulto con el conocimiento o falta de protección de los padres) como tocar de manera inapropiada los genitales de un niño, penetración, incesto, violación, sodomía, exposición indecente y explotación a través de la prostitución o la producción de materiales pornográficos.

Maltrato emocional

Un patrón de comportamiento que daña el desarrollo emocional o el sentido de autoestima de un niño. A veces también se le llama "abuso psicológico". Esto puede incluir niveles extremos de crítica, amenazas o rechazo.

Puede obtener más información sobre lo que se considera abuso o negligencia en los Estados Unidos leyendo la publicación de Information Gateway [¿Qué es el abuso y la negligencia de menores? Reconociendo los indicios y los síntomas](#). Para leer resúmenes de las leyes sobre maltrato para todos los Estados y territorios de los Estados Unidos, consulte la publicación de Information Gateway [Definitions of Child Abuse and Neglect \(en inglés\)](#) [Definiciones de abuso y negligencia de menores].

Al igual que todas las familias en los Estados Unidos, las familias inmigrantes y refugiadas deben asegurarse de que sus estrategias de crianza aborden el mejor interés de sus hijos y caigan dentro de las definiciones legales de las responsabilidades de los padres. Los siguientes son algunos ejemplos:

- Todos los Estados tienen leyes que requieren que los niños de ciertas edades asistan a la escuela pública (o a algún otro programa de educación aprobado por el Estado). Los requisitos de edad pueden variar según el Estado, y todos los niños, independientemente de su género, tienen el mismo requisito.

- Ciertos métodos de disciplinar a un niño que pueden ser aceptables o comunes en otros países o culturas pueden no ser aceptables en los Estados Unidos.
- Dejar a los niños pequeños sin supervisión, especialmente en situaciones que podrían poner a un niño en peligro, podría considerarse negligencia. Por ejemplo, al decidir si dejar a un niño solo en casa, es posible que desee considerar varias cosas como el bienestar físico, de desarrollo y emocional de su hijo; su disposición a quedarse solo en casa; y leyes y políticas en su Estado con respecto a este tema. (Puede encontrar más información en la publicación de Information Gateway [Los hijos solos en casa](#)).

Todos los padres pueden sentirse abrumados por los retos diarios de criar una familia. Pero las familias inmigrantes y refugiadas también pueden estar lidiando con las dificultades de establecerse en un nuevo país, ayudar a sus hijos a adaptarse a una nueva vida y aceptar las formas en que su familia puede estar cambiando.

Esto puede dificultar que los padres inmigrantes y refugiados tomen decisiones seguras para su familia o encuentren la ayuda que necesitan. También puede hacer que sea más difícil encontrar formas saludables de lidiar con sentimientos como la ira, la depresión, el miedo o la preocupación. Consulte la sección "Factores de protección: las fortalezas de su familia" para leer sobre cómo desarrollar sus fortalezas familiares puede ayudar a su familia en los momentos difíciles.

CAMBIOS EN LA DINÁMICA FAMILIAR

El reasentamiento (el proceso de establecerse en un nuevo hogar o país) puede traer grandes cambios a la dinámica de una familia. Esto puede incluir cambios en la composición del grupo familiar y del hogar, la forma en que los miembros de la familia se relacionan entre sí o las expectativas de cada miembro de la familia. Por ejemplo, algunos miembros de la familia que se esperaba que se quedaran en casa y cuidaran de la familia podrían necesitar encontrar trabajo fuera del hogar o asistir a la escuela regularmente.

Los niños a menudo se adaptan a una nueva cultura e idioma más rápidamente que sus padres. Es posible que quieran hablar en inglés en lugar de en su idioma materno o vestirse y actuar de maneras que sean diferentes y tal vez no tan aceptables en su cultura de origen. Los adolescentes pueden comenzar a rechazar las normas de su cultura natal. Todos estos cambios pueden causar muchos conflictos en las familias, y puede parecer que toda su estructura familiar ha cambiado.

Si bien su familia puede necesitar adaptar algunas estrategias de crianza en los Estados Unidos, también puede querer continuar honrando las tradiciones familiares y culturales de su país de origen. Querer preservar la cultura, el idioma y las tradiciones de su familia y transmitirlos a sus hijos es comprensible e importante. Son una parte importante de quien es usted y de quienes son sus hijos. También pueden ser una fuente de fortaleza y apoyo para su hijo (y para usted mismo) y ayudar a su hijo a desarrollar un fuerte sentido de identidad.

Puede ser difícil para las familias encontrar un equilibrio entre honrar su cultura de origen y adaptarse a una cultura nueva. Los padres pueden ayudar a facilitar esta transición al permitir una comunicación abierta entre todos los miembros de la familia. Hable con sus hijos y enséñeles sobre su cultura e idioma de origen. Pero esté dispuesto a escuchar y aprender de las experiencias de sus hijos y cómo se están adaptando a su nueva vida. Permítales espacio para crecer en sus propias experiencias. Entienda que tendrán experiencias de vida diferentes a las suyas al crecer en un país y cultura diferentes.

LA VIDA EN LOS ESTADOS UNIDOS

[USAHello](#), un centro de información en línea gratuito para inmigrantes, solicitantes de asilo y refugiados, tiene información en muchos idiomas para ayudar a las familias inmigrantes y refugiadas a comprender más sobre [la vida en los Estados Unidos](#). En este sitio web, puede obtener más información sobre la [cultura en los Estados Unidos](#), los [roles familiares](#) y cómo pueden cambiar después de la inmigración, [la crianza de hijos en los Estados Unidos](#) y más.

También puede visitar el sitio web [Bridging Refugee Youth and Children's Services \(BRYCS, enlace en inglés\)](#), que incluye una sección para [padres y familias refugiadas \(en inglés, disponible en español\)](#) en los Estados Unidos. Cuenta con recursos sobre temas como la crianza de los hijos, la educación y la alfabetización, la salud y el bienestar, el sistema legal de los Estados Unidos y la comprensión de su nueva comunidad en los Estados Unidos.

Los siguientes recursos abordan específicamente los desafíos de criar a los niños en un nuevo país, incluidas cuestiones como la identidad cultural, la disciplina, las expectativas para la escuela y la educación, las técnicas de crianza y la seguridad infantil y familiar:

- [La crianza de los adolescentes en un país nuevo: una guía para toda la familia](#) (disponible en [varios idiomas](#))
- [Criando a nuestros hijos en un nuevo país: manual ilustrado](#) (disponible en [varios idiomas](#))
- [La crianza de niños pequeños en un país nuevo: apoyo al aprendizaje temprano y desarrollo saludable](#) (disponible en [varios idiomas](#))



Conozca más: el idioma en el hogar

Según la Oficina de Head Start dentro del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, [criar a sus hijos para que sean bilingües puede ofrecerles muchos beneficios](#), como tener un mejor autocontrol y habilidades para resolver problemas, facilidad para aprender idiomas adicionales y una conexión más fuerte con su cultura de origen. Enseñarles a sus hijos el idioma del hogar [es un beneficio](#) que los ayudará durante toda la vida.

La American Academy of Pediatrics [Academia Estadounidense de Pediatría] aborda algunos de los [mitos](#) que los padres pueden haber escuchado sobre la crianza de niños bilingües. Por ejemplo, hacer que los niños aprendan dos idiomas a la vez no los confundirá ni causará retrasos en el desarrollo de sus habilidades lingüísticas. La Oficina de Head Start recomienda que los padres que no hablan inglés con fluidez [hablen con sus hijos en el idioma dominante de los padres](#), lo que ayudará a los niños a desarrollar fuertes habilidades lingüísticas desde el principio.

A medida que los niños crecen o se adaptan a vivir en un país nuevo, pueden comenzar a preferir hablar en su idioma dominante (probablemente el inglés, ya que ese es el idioma que usaran con mayor frecuencia fuera del hogar). La Oficina de Head Start anima a los padres a hablar con sus hijos sobre [la importancia de preservar ambos idiomas](#), tanto por los muchos beneficios del bilingüismo como para promover una buena comunicación entre padres e hijos a lo largo de sus vidas.

Los siguientes recursos ofrecen más información sobre la importancia del idioma en el hogar y la crianza de niños bilingües:

- [7 mitos y realidades sobre el aprendizaje del idioma en niños bilingües](#) (American Academy of Pediatrics)
- ["Cómo criar niños bilingües con la ayuda de los medios y la tecnología"](#) (Common Sense Media)
- [Serie sobre la importancia del idioma en el hogar](#) y la página web [Las familias apoyan a los niños que aprenden en dos idiomas](#) (Oficina de Head Start, Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia)
- [Hablar es enseñar](#)
- [¡Colorín colorado!](#) (de WETA, incluyendo los artículos ["¿Y si no hablo inglés?"](#) y ["Criar niños bilingües"](#))

ESTRÉS RELACIONADO CON LA INMIGRACIÓN O LA EXPERIENCIA DE LOS REFUGIADOS

Aprender a vivir en un nuevo país puede causar mucho estrés en los padres y las familias. Las familias inmigrantes y refugiadas pueden venir a los Estados Unidos para escapar de situaciones peligrosas como la guerra, la persecución, los efectos de los desastres naturales o la violencia familiar o comunitaria. Estas [experiencias traumáticas](#) pueden afectar su salud mental y la de su familia. Por ejemplo, puede desarrollar sentimientos de ansiedad, ira o tristeza. Algunas personas también pueden desarrollar un [trastorno de estrés postraumático](#) (también conocido como TEPT en español, o PTSD por sus siglas en inglés). Esto puede hacer que sienta estrés y miedo incluso después de estar en un entorno seguro.

Incluso si no pasó por una situación traumática, hay muchos aspectos de la experiencia de los inmigrantes o refugiados que pueden afectar su bienestar y dificultar la crianza de sus hijos de manera segura y efectiva. Por ejemplo, es posible que haya tenido que dejar atrás amigos, familiares y otras conexiones sociales que eran sus sistemas de apoyo. Es posible que no sepa cómo acceder a servicios en su nueva comunidad, como asistencia médica, alimentaria o de vivienda, que pueden ayudarlo a mantener a su familia segura y saludable. O puede que no se sienta cómodo accediendo a los servicios en inglés y le cueste encontrar servicios en su idioma.

Para familias con un estatus migratorio incierto (por ejemplo, si hay miembros de la familia que están indocumentados), el temor adicional relacionado con los procedimientos de inmigración, detención, deportación o separación familiar puede ser una fuente constante de estrés. Es posible que no se sienta seguro buscando servicios que lo ayuden a usted y a su familia si tiene miedo de llamar la atención del control migratorio.

Cuidar de su propia salud mental es una parte importante de cuidar a su familia. Después de todo, si usted está luchando con sentimientos difíciles, puede ser mucho más difícil apoyar y cuidar a los demás, especialmente a los niños, que necesitan su cuidado y apoyo constante. Buscar ayuda no es motivo de vergüenza ni es un signo de debilidad. Más bien, demuestra que tiene la fuerza para luchar por su bienestar y el de su familia.

Es posible que pueda acceder a servicios de salud mental de varias maneras, dependiendo de ciertos factores como su estatus migratorio y dónde resida. Considere preguntar a personas de confianza en su comunidad, centros comunitarios, organizaciones religiosas o a su representante legal de inmigración, si tiene uno, sobre los servicios que pueden estar disponibles para usted. También puede consultar la página web de HealthCare.gov para obtener más información sobre [la cobertura médica para inmigrantes](#).



Conozca más: encontrar servicios de salud mental

Incluso si usted está indocumentado o no tiene seguro, es posible que pueda acceder a otras formas de salud mental o servicios de consejería a través de recursos como centros de salud comunitarios u organizaciones religiosas. Los siguientes recursos podrían ser buenos lugares para comenzar a buscar.

Encuentre una referencia a través de [La Línea Nacional de Ayuda](#) del Substance Abuse and Mental Health Services Administration [Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias].

Los servicios a continuación pueden ayudarlo a encontrar atención médica asequible o gratuita en su comunidad, incluidas las referencias a servicios de salud mental, ya sea que tenga o no seguro e independientemente de su estatus migratorio:

- [Free Clinic Directory \(en inglés\)](#) [Directorio de Clínicas Gratuitas]
- [Health Center Program \(en inglés\)](#) [Programa de Centros de Salud]
- [National Association of Free and Charitable Clinics \(en inglés, disponible en español\)](#) [Asociación Nacional de Clínicas Gratuitas y Benéficas]

Salud mental: cómo cuidarse a sí mismo y a sus seres queridos, una página en el sitio web [Inmigrante Informado](#), tiene consejos y recursos para ayudar a los inmigrantes a aprender sobre salud mental y encontrar servicios, independientemente de su estatus migratorio.

Los refugiados que han sufrido violencia, trauma, desastres naturales u otras experiencias traumáticas pueden tener [necesidades específicas de salud mental](#). Aquí hay algunos buenos lugares para que las personas con estatus de refugiado comiencen a buscar servicios de salud mental:

- Información de contacto para el [coordinador de salud de refugiados de su Estado \(en inglés, disponible en español\)](#) y un [mapa de recursos y contactos de reasentamiento de refugiados \(en inglés, disponible en español\)](#) (Oficina de Reasentamiento de Refugiados, Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos)
- [Recursos para sobrevivientes de tortura \(en inglés\)](#) (Center for Victims of Torture)
- [Centros de sanación domésticos \(en inglés\)](#) (HealTorture.org)
- [FindHello \(disponible en español\)](#) (una aplicación gratuita de USAHello, disponible en varios idiomas, para encontrar servicios en su comunidad, incluyendo atención médica y de salud mental, ayuda legal, servicios de reasentamiento, empleos, clases de inglés y más)

EL BIENESTAR DE SU HIJO DESPUÉS DE LA INMIGRACIÓN

A pesar de que los niños a menudo se adaptan a la vida en un nuevo país más rápidamente que sus padres, todavía pueden tener dificultades durante y después de un cambio de vida tan grande. Independientemente de las razones o circunstancias de su familia para venir a un nuevo país, la experiencia de inmigración puede afectar [la salud mental de sus hijos \(enlace en inglés\)](#) de muchas maneras. La inmigración también puede afectar a los niños de maneras que son diferentes a cómo puede afectar a los adultos.

Muchas veces, los niños no tienen voz en la decisión de una familia de dejar su país. Deben dejar atrás la vida que conocen, a sus amigos, otros miembros de la familia y la escuela. A veces, pueden haber sido separados de sus padres u otras personas que los cuidan. Por ejemplo, uno de los padres puede haber venido primero al nuevo país antes de que el resto de la familia viniera a reunirse con él o ella. O es posible que los niños hayan llegado primero y se hayan establecido solos en el nuevo país antes de ser reunidos con sus padres, a veces después de muchos años. Estas experiencias pueden causar sentimientos de ansiedad, pérdida de control sobre sus propias vidas e incluso depresión.

Tratar de encajar en una nueva comunidad, aprender un nuevo idioma y lidiar con experiencias negativas como el racismo también puede afectar el bienestar de un niño. Es importante ser sensible a las dificultades que su hijo puede enfrentar en un nuevo país. Esto puede ser especialmente cierto para los niños que tuvieron una experiencia o camino difícil hacia el reasentamiento; niños que sufrieron violencia, desastres naturales u otros traumas en su país de origen; o niños que fueron separados de sus padres o familias debido a la inmigración o la deportación.

No todos los niños que han venido de circunstancias difíciles tendrán síntomas de trauma. Todos los niños son diferentes y pueden hacer frente a eventos traumáticos de diferentes maneras. Según la [Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil](#) (National Child Traumatic Stress Network), los signos de trauma en los niños pueden variar de un niño a otro y dependiendo de su edad. **Los signos generales de trauma que pueden ocurrir a cualquier edad incluyen los siguientes** (National Child Traumatic Stress Network, s.f.):

- Dolores de estómago o de cabeza
- Llanto, miedo o ansiedad
- Tristeza o desesperanza
- Pesadillas, dificultad para dormir o dormir demasiado
- Dificultad para manejar emociones o comportamientos

Los niños muy pequeños pueden hacer cosas como mojar sus camas, chuparse el dedo o tener rabietas o comportamiento agresivo. Los niños mayores y los adolescentes pueden sentirse enojados o tristes, tener problemas en la escuela o con sus compañeros, o tener miedo de ser separados de sus padres o de que sucedan cosas malas (National Child Traumatic Stress Network, s.f.).

Aquí hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a sus hijos:



Hable con sus hijos y pregúnteles regularmente cómo les está yendo (en casa, en un nuevo vecindario, en la escuela), cómo se sienten y qué dificultades están teniendo. Sea paciente con ellos si no están listos para hablar. Hágales saber que siempre está allí para apoyarlos cuando estén listos para compartir con usted.



Hable con los maestros de sus hijos y con otros adultos importantes en sus vidas sobre lo que pueden estar observando. Otros adultos que conocen y se preocupan por sus hijos (como maestros, entrenadores, padres de amigos, otros miembros de la familia) pueden ofrecer observaciones desde otra perspectiva.



Infórmese sobre el acoso escolar, o “bullying”, y cómo obtener ayuda para sus hijos. [StopBullying.gov](https://www.stopbullying.gov) tiene información en español de agencias gubernamentales sobre cómo prevenir el acoso y el ciberacoso. BRYCS ofrece [recursos sobre el acoso y discriminación para jóvenes recién llegados al país \(en inglés\)](#). Los recursos incluyen información para niños, padres y otros miembros de la comunidad sobre el acoso y cómo prevenirlo.



Busque servicios de salud mental si su hijo tiene dificultades o muestra signos de trauma. Los profesionales de la salud mental pueden ayudar a su hijo a comprender sus sentimientos y aprender formas de sobrellevar la situación. También podrían ayudarle a entender por lo que está pasando su hijo y cómo ayudarlo. Los servicios de salud mental disponibles para su hijo pueden depender de factores como si tiene seguro, dónde vive y el estatus migratorio de su hijo. **Puede comenzar por averiguar si la escuela de su hijo ofrece consejería para estudiantes o si pueden recomendarle otros servicios en su comunidad.**



Conozca más: trauma infantil

Los siguientes recursos ofrecen más información para ayudarlo a comprender lo que su hijo podría estar sintiendo y cómo ayudarlo a sanar del trauma.

Para padres y proveedores de cuidado:

- [La crianza de un niño que ha experimentado trauma](#) (Child Welfare Information Gateway)
- [Cómo entender el trauma: qué esperar después de ser reunificado con su hijo](#) (National Child Traumatic Stress Network)
- Información de ZERO to THREE para ayudar a los niños con traumas relacionados con desastres:
 - [Refugio de la tormenta: guía para los padres](#)
 - [Refugio de la tormenta: cómo ayudar a su niño a sentirse seguro](#)
 - [Refugio de la tormenta: cómo entender y apoyar a su niño](#)

Recursos que los padres y proveedores de cuidado pueden compartir con los niños:

- *Cecilia y la larga caminata*, un libro de cuentos y colorear para niños por Julie Ribaud, Sara Stein y Paige Safyer (disponible para descarga gratuita en [inglés](#) y [español](#), o mediante grabación de audio en [inglés](#) y [español](#))
- *Una vez tuve mucho mucho miedo*, un cuento infantil ilustrado por Chandra Ghosh Ippen (disponible para [descarga gratuita en varios idiomas](#))

FACTORES DE PROTECCIÓN: LAS FORTALEZAS DE SU FAMILIA

Todas las familias tienen ciertas fortalezas, llamadas [factores de protección](#), en las que se pueden apoyar cuando la vida se pone difícil. Al igual que un paraguas, los factores de protección pueden ayudar a proteger a su familia y mantenerla segura y saludable durante los momentos estresantes o difíciles. Los padres que desarrollan y aplican factores de protección en su vida cotidiana pueden acceder más fácilmente a recursos, apoyos o estrategias de afrontamiento para ayudarlos a criar a sus hijos de manera efectiva, incluso bajo estrés.

Usted ya tiene algunos de estos factores de protección dentro de sí. Los padres y las familias que dejan sus países



de origen para establecerse en un nuevo país suelen tener increíbles reservas de fuerza y determinación. Construir una vida en un nuevo país requiere la voluntad de trabajar hacia un futuro mejor para usted y su familia. Puede significar llegar a crear nuevas conexiones sociales y comunidades de apoyo. Estas cualidades pueden ayudar a su familia a mantenerse fuerte y unida en su nuevo hogar.

Pero un gran cambio de vida como vivir en un nuevo país también puede hacer que sea más difícil desarrollar y aprovechar las fortalezas de su familia. Es posible que necesite un poco de apoyo adicional de su familia o comunidad.

Las siguientes secciones describen **seis factores de protección clave** que pueden ayudar a proporcionar apoyo y estabilidad cuando su familia más lo necesita. Piense en cómo se representa cada factor de protección en su vida y qué tipo de ayuda podría necesitar para fortalecer cada factor para usted y su familia.

Puede ser útil hablar con los miembros de su familia u otros adultos de confianza y miembros de la comunidad sobre los factores de protección de su familia y los tipos de ayuda que podría necesitar. Si su familia está involucrada con el sistema de bienestar de menores y tienen asignado un trabajador social de servicios de protección a menores, considere hablar con su trabajador social sobre las áreas en las que podría necesitar apoyo adicional y cómo pueden ayudarlo a encontrar ese apoyo. (Encuentre más información para familias inmigrantes y refugiadas involucradas con el sistema de bienestar de menores en [Orientación para familias inmigrantes y refugiadas: el sistema de bienestar de menores](#)).



Los recursos al final de esta hoja informativa pueden ayudarlo a obtener más información sobre los factores de protección y responder algunas de las preguntas que verá en las siguientes secciones.

CRIANZA AFECTIVA Y APEGO

Cuando los padres y los niños sienten compasión y calidez el uno por el otro, los padres son más capaces de proporcionar una crianza positiva y apoyar el desarrollo físico, social y emocional saludable de sus hijos.

Todos los niños, desde bebés hasta adolescentes, necesitan saber que son amados y apoyados. Es la forma en que aprenden a formar vínculos con y confiar en las personas, desde sus padres y proveedores de cuidado hasta sus futuras relaciones con los demás. Pero hay diferentes maneras de expresar amor y apoyo. Estas formas pueden variar no solo de persona a persona, sino también entre culturas y generaciones. Algunas personas pueden expresar amor verbalmente, por ejemplo, diciendo "Te amo" o "¡Buen trabajo!" Otras pueden hacer cosas como hacerle a alguien una comida especial o arreglar el juguete roto de un miembro de la familia.



PREGÚNTESE: *¿Cómo se expresan el amor y el apoyo en su familia? ¿Cómo asegura que sus hijos entiendan que los ama y los apoya?*

CONOCIMIENTOS SOBRE LA CRIANZA Y EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS

Los padres que comprenden cómo se desarrollan los niños típicamente pueden proporcionar un entorno donde los niños puedan desarrollar plenamente su potencial.

Como madre o padre, usted tiene un conocimiento único de su hijo y sus deseos y necesidades. Pero es importante recordar que ningún padre o madre puede saber todo lo que hay que saber sobre la crianza de los hijos. Un gran cambio de vida, como emigrar a otro país, puede hacer que sea difícil saber las mejores maneras de criar a su hijo. Los comportamientos y las necesidades de su hijo pueden cambiar de maneras que usted no entiende, o puede tener dificultades para adaptar su estilo de crianza a una nueva cultura.



PREGÚNTESE: *¿A dónde acude cuando tiene preguntas sobre la crianza? ¿Hay personas de confianza y bien informadas en su vida a las que puede recurrir para obtener apoyo o si tiene preguntas sobre la crianza de los hijos? (Por ejemplo, familiares, maestros, amigos, libros, médico de familia)*

RESILIENCIA DE LOS PADRES

La resiliencia es la capacidad de lidiar con y recuperarse de las dificultades de la vida, ya sean pequeños desafíos cotidianos o una crisis de vida más grande. Los padres resilientes tienen una actitud positiva, son creativos para solucionar problemas, abordan eficazmente los desafíos y con menos frecuencia dirigen la ira y la frustración hacia sus hijos.

Los padres que se están estableciendo en una nueva comunidad tienen mucho estrés adicional además de los desafíos típicos de criar a sus hijos. Una parte importante de desarrollar su resiliencia es cuidarse a sí mismo para que tenga la fuerza y la energía para cuidar de su familia. También significa pedir ayuda cuando la necesita, ya sea para encontrar servicios como cuidado infantil o atención médica o para encontrar una persona de confianza con quien pueda hablar cuando esté preocupado.



PREGÚNTESE: *¿Cuáles son algunas cosas que puede hacer para cuidarse y manejar el estrés?*

CONEXIONES SOCIALES

Los padres con fuertes conexiones sociales y una comunidad de apoyo pueden encontrar más fácil cuidar a sus hijos y a sí mismos. Los amigos y familiares de confianza pueden ofrecer a los padres aliento y ayuda mientras enfrentan los desafíos diarios de criar a una familia.

Puede ser difícil para las familias inmigrantes y refugiadas encontrar y desarrollar conexiones sociales de apoyo en su nuevo país. Conectarse a su comunidad y conocer gente nueva puede parecer intimidante, pero hay muchas formas de desarrollar sus conexiones sociales. Por ejemplo, puede haber grupos en las plataformas de redes sociales (como Facebook o [Meetup](#)) para personas recién llegadas de su país, o puede haber centros comunitarios culturales en su área que puedan organizar eventos familiares.



PREGÚNTESE: *¿A quién tiene ya en su círculo de apoyo? ¿Qué grupos u organizaciones en la vida de su familia podrían ayudarlo a hacer crecer su círculo de apoyo? (Por ejemplo, comunidades religiosas, escuelas, lugares de trabajo, centros comunitarios)*

APOYO CONCRETO PARA LAS FAMILIAS

Los padres que pueden proporcionar recursos básicos (como alimentos, ropa, vivienda, transporte) y tienen acceso a servicios esenciales (como el cuidado infantil y la atención de la salud física y mental) están en mejores condiciones de garantizar la salud y el bienestar de sus hijos.

No hay que avergonzarse de buscar ayuda para satisfacer las necesidades de su familia. Todas las familias necesitan ayuda de vez en cuando. Es posible que las familias inmigrantes y refugiadas necesiten orientación para saber qué tipos de recursos y asistencia están disponibles y cómo acceder a ellos. La elegibilidad de su familia para los servicios también podría depender de su estatus migratorio o de refugiado



PREGÚNTESE: *¿Hay alguna necesidad básica que su familia tiene problemas para satisfacer? ¿A quién podría pedir ayuda para encontrar servicios y recursos para satisfacer estas necesidades? (Por ejemplo, seres queridos de confianza y miembros de la comunidad; iglesia, templo, mezquita u otros grupos religiosos; su trabajador social de bienestar de menores)*

CAPACIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES DE LOS NIÑOS

Los padres que ayudan a sus hijos a desarrollar la capacidad de interactuar positivamente con los demás, controlar sus comportamientos y comunicar sus sentimientos son más propensos a criar hijos que tienen relaciones positivas con familiares y amigos. Ayudar a su hijo a desarrollar buenas habilidades sociales y emocionales puede fortalecer el vínculo entre ustedes.

La experiencia de inmigración o de ser refugiado puede afectar el bienestar social y emocional de los niños de muchas maneras, tanto positivas como negativas. Por ejemplo, aprender una nueva cultura, idioma y formas de vida podría ayudar a enseñar a sus hijos a adaptarse a diferentes situaciones y desarrollar habilidades para enfrentar dificultades que pueden ayudarlos a lo largo de sus vidas.

Pero estas experiencias también podrían afectar a los niños de manera negativa en cuanto a su comportamiento; la forma en que se comunican; o las formas en que se relacionan con sus padres, otros miembros de la familia o personas de su misma edad. Es importante ser consciente de cómo sus hijos están manejando un gran cambio como vivir en un nuevo país.



PREGÚNTESE: *¿Parece que sus hijos están teniendo dificultades en aspectos particulares de su vida? ¿Puede usted comunicarse abiertamente y de manera cariñosa con ellos sobre cualquier dificultad?*



Conozca más: factores de protección

Child Welfare Information Gateway tiene muchos recursos sobre los factores de protección y cómo los padres pueden desarrollar y fortalecer los factores de protección en la vida cotidiana de su familia.

- [Guías de conversación sobre factores de protección \(disponibles en inglés y español\)](#): **Estas guías proporcionan un lugar para que usted anote y piense en formas de fortalecer los factores de protección en su propia vida.** Puede usarlas en sus conversaciones con su familia, seres queridos o trabajadores sociales de bienestar de menores para que juntos puedan aprovechar las fortalezas que su familia ya tiene y obtener ayuda en las áreas que más la necesitan.
- [Hojas de consejos sobre los factores de protección \(disponibles en inglés y español\)](#): **Esta serie ofrece consejos para padres y proveedores de cuidado sobre temas específicos de crianza**, como la alimentación saludable de su familia, el manejo del estrés, cómo formar vínculos afectuosos con su bebé, cómo manejar los berrinches, la conexión con su hijo adolescente y muchos más.
- [Factores de protección para una familia fuerte](#): **Esta hoja informativa en español ofrece descripciones detalladas de cada uno de los seis factores de protección**, consejos sobre cómo los padres pueden fortalecer cada factor y recursos para ayudar a los padres y las familias a obtener la ayuda que necesitan para fortalecerse juntos.

CONCLUSIÓN

Establecerse en un nuevo país presenta muchos desafíos, y algunos pueden ser difíciles de superar sin un poco de ayuda. Todas las familias necesitan ayuda de vez en cuando. Pero las familias inmigrantes y refugiadas pueden enfrentar desafíos adicionales y necesitar tipos específicos de ayuda para asegurar que sus hijos estén seguros y que su familia permanezca unida.

Aprender sobre la crianza de los hijos en los Estados Unidos, estar abierto a diferentes formas de crianza y pedir ayuda cuando la necesite puede hacer que la transición de su familia sea un poco más fácil. Es importante recordar que usted y su familia tienen fortalezas internas que pueden ayudarlos a crecer juntos como familia, sin importar dónde vivan.

REFERENCIA

National Child Traumatic Stress Network. (s.f.). *Refugee trauma: Effects* [Trauma de refugiados: los efectos]. <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/refugee-trauma/effects>

CITA SUGERIDA:

Child Welfare Information Gateway. (2022). *Orientación para familias inmigrantes y refugiadas: la crianza de los hijos en un país nuevo*. U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Children's Bureau. <https://www.childwelfare.gov/pubs/familias-inmigrantes-refugiadas-crianza>



U.S. Department of Health and Human Services
Administration for Children and Families
Administration on Children, Youth and Families
Children's Bureau



Esta publicación forma parte del dominio público y puede ser descargada, reproducida y distribuida sin autorización. Al hacerlo, por favor dé crédito a Child Welfare Information Gateway. Disponible en línea en <https://www.childwelfare.gov/pubs/familias-inmigrantes-refugiadas-crianza>.