COUNSELING PARTNERS OF LOS ANGELES

Cómo ayudar a su familia a superar el miedo y la ansiedad de la deportación

Vivir con estrés crónico

Muchas familias, independientemente de su condición legal o de inmigrante, a menudo se encuentran en una situación de estrés crónico, miedo y ansiedad de ser deportados o separados de sus seres queridos. Este estrés prolongado puede exacerbar los problemas de salud mental preexistentes y provocar síntomas parecidos a los del trastorno postraumático, como recuerdos, hipervigilancia y pensamientos intrusivos. Los niños no son inmunes a este estrés, ya que el miedo a perder a uno de sus padres o a su comunidad escolar se cierne sobre ellos, provocando problemas de comportamiento, problemas académicos e incluso ansiedad por separación y depresión.

En este boletín:

Aprenda a afrontar la ansiedad y otros problemas de salud mental en este clima tumultuoso y antiinmigrante.

En este boletín, vamos a repasar las formas en que usted y su familia pueden hacer frente a la ansiedad y lo desconocido causado por el miedo a la deportación. Siga leyendo para obtener consejos para mantener los pies en la tierra durante este tiempo sin precedentes, y para obtener información importante acerca de sus derechos.

Efectos en los niños

Los niños enfrentan desafíos importantes cuando un miembro de la familia es deportado o cuando experimentan temores relacionados.. Estos retos pueden incluir dificultades económicas, vivienda inestable, inseguridad alimentaria y separación de los padres. Además, los niños pueden mostrar cambios de comportamiento, como alteraciones en los patrones de alimentación y sueño, junto con respuestas emocionales como aumento del llanto, ansiedad, ira, agresividad, retraimiento y una sensación intensificada de miedo.

Efectos en padres y adultos

Los adultos indican que las deportaciones y la amenaza inminente de que se produzcan dentro de la comunidad les pasan una factura emocional importante. Con frecuencia se encuentran con sentimientos de tristeza, fatiga, desesperanza, ansiedad, miedo, desconfianza e hipervigilancia. También son frecuentes problemas como las pesadillas y las fluctuaciones de peso. La ansiedad y el estrés psicológico continuos que rodean al miedo a la deportación –ya sea para ellos mismos, sus familiares o los miembros de la comunidad– están relacionados con el aumento de los factores de riesgo cardiovascular.

¿Cómo puedo ayudar a mi familia?

EXISTE APOYO PARA AYUDARLE A LIDIAR CON EL MIEDO, LA ANSIEDAD Y OTROS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL RELACIONADOS CON LA INMIGRACIÓN Y LA DEPORTACIÓN.

1. Busque ayuda profesional (consulte la página 3). La terapia de salud mental puede ser nueva para usted, pero contar con el apoyo confidencial de un profesional en quien pueda confiar puede ser de gran ayuda. Consulta la siguiente para obtener recursos
2. Conéctate con grupos de apoyo comuníquese con el director de su escuela para ver si CPLA puede ayudarlo con uno)
3. Apóyese en su sistema de apoyo
4. Aproveche los recursos en línea
    a. Child Mind Institute
    b. Headspace
    c. Calm
5. Conozca sus derechos legales (en las página 4 y siguientes encontrarás un desglose más detallado de tus derechos).

https://www.communitypsychology.com/effects-of-deportation-on-families-communities/

¿Dónde puedo obtener ayuda?

APOYO EN CASO DE CRISIS

- Línea Nacional de Prevención del Suicidio (EE.UU.): Accesible 24 horas al día, 7 días a la semana, para cualquier persona en crisis de salud mental. Llame al 988 o envíe un mensaje de texto con la palabra «HELLO» al 741741 para obtener ayuda inmediata.
- Línea de texto para crisis: Un servicio gratuito y confidencial disponible las 24 horas del día para las personas en crisis. Simplemente envíe un mensaje de texto con "HELLO" al 741741 para comunicarse con un consejero capacitado en crisis.
- Línea de ayuda SAMHSA: Ofrece apoyo a personas y familias que se enfrentan al abuso de sustancias o a problemas de salud mental. Llame al 1-800-662-HELP (4357) para obtener ayuda gratuita y confidencial.

TERAPIA DE SALUD MENTAL

Recibir apoyo y asistencia confidencial de un profesional de salud mental capacitado

- Lista de terapeutas especializados en cuestiones relacionadas con los indocumentados y la inmigración: https://unitedwedream.org/our-work/undocuhealth-wellness/mental-health-directory/

- Asesoramiento gratuito o de bajo coste en varios idiomas: https://openpathcollective.org/

- Grupos de apoyo para niños que han sufrido los efectos de la deportación: https://rainbows.org/find-a-group/

OTRAS AYUDAS A LAS FAMILIAS INMIGRANTES

- El National Immigration Law Center ofrece defensa y recursos para inmigrantes, incluido el acceso a servicios de apoyo a la salud mental: https://www.nilc.org/
- Immigrants Rising ofrece grupos de apoyo para el bienestar: Estas sesiones virtuales duran seis semanas y permiten a los indocumentados compartir sus experiencias y recibir apoyo: https://immigrantsrising.org/supportgroups/
- Guía para navegar por el sistema sanitario estadounidense como inmigrante: Los inmigrantes pueden encontrar obstáculos para acceder a la atención sanitaria; sin embargo, esta guía ofrece valiosos consejos para navegar por el sistema estadounidense y localizar servicios de salud mental: https://www.boundless.com/blog/how-to-navigate-the-u-s-healthcare-system-as-an-immigrant/

CPLA también gofre asesoramiento y orientación para padres. Ofrecemos asesoramiento virtual GRATUITO a los padres de los niños que asisten a nuestras escuelas asociadas. Póngase en contacto con parents@counselingpartnersofla.org para obtener un formulario de derivación.

https://www.boundless.com/blog/mental-health-resources-for-immigrants/

PIENSE EN HACER UN PLAN DE PREPARACIÓN FAMILIAR.

Es crucial que las familias inmigrantes se preparen para la posibilidad de políticas de inmigración más estrictas, evitando al mismo tiempo el pánico innecesario. Las familias de estatus mixto, en particular, se enfrentan al riesgo de separación si alguno de sus miembros es indocumentado. Los padres deben ser conscientes de que no pueden ser deportados antes de una audiencia ante un juez. Sin embargo, es recomendable tener un plan de emergencia y de cuidado de los niños preparado en caso de que los padres sean puestos bajo custodia de inmigración. Las familias deben asegurarse de que sus contactos de emergencia estén actualizados, para que sus deseos sobre el cuidado de sus hijos puedan cumplirse si uno de los padres es detenido o deportado. El ILRC ofrece un plan de preparación familiar que puede ayudar en estas situaciones. Para más información, las familias pueden visitar https://www.ilrc.org/family-preparednessplan.

OTROS RECURSOS

- Folletos y tarjetas rojas – “Conozca sus derechos” (https://www.ilrc.org/red-cards)
- Referencias para a servicios legales (https://www.immigrationlawhelp.org)
- Folletos contra el fraude (https://www.ilrc.org/anti-fraud-flyers)
- Herramientas de preparación familiar (https://www.ilrc.org/familypreparedness-plan)
- Folletos sobre opciones de inmigración (https://www.ilrc.org/immigrationoptions-undocumented-immigrantchildren)

Conozca sus derechos

1. **Tiene derecho a permanecer en silencio.** Según la Quinta Enmienda de la Constitución de Estados Unidos, no estás obligado a hablar con un agente del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE), responder a sus preguntas ni firmar ningún documento si te lo piden. Si decide hablar, las organizaciones de defensa de los derechos de los inmigrantes le sugieren que pida consultar con un abogado o que solicite ver una orden de detención que incluya su nombre.
2. **Tiene derecho a abandonar una interacción con el ICE.** Si un agente le da el alto, puede preguntar si le están arrestando o deteniendo. Si la respuesta es negativa, tiene derecho a abandonar la interacción con el ICE, tal y como afirma Informed Immigrant, una organización dedicada a los recursos para inmigrantes.
3. **Tiene derecho a negarse a un registro.** Puede negarse a consentir un registro por parte de los funcionarios del ICE declarando: "No consiento que me registren".
4. **No tiene que abrir la puerta si el ICE llama a la puerta.** Según la Cuarta Enmienda de la Constitución de EE.UU., usted está protegido contra «registros e incautaciones irrazonables». Esto significa que los funcionarios del ICE no pueden registrarle a usted ni a su casa sin su consentimiento o sin una orden firmada por un juez.
5. **No está obligado a firmar los documentos presentados por el ICE.** Numerosas organizaciones aconsejan consultar a un abogado de inmigración antes de firmar cualquier documento, ya que normalmente tiene derecho a una audiencia con un juez para impugnar su deportación.
6. **Tiene derecho a contratar a un abogado.** En virtud de la Sexta Enmienda, usted tiene derecho a buscar un abogado para sus procedimientos de inmigración. Si es arrestado o detenido por el ICE o la Patrulla Fronteriza, puede contratar a un abogado, aunque el gobierno no está obligado a proporcionárselo. Si es detenido por la policía, tiene derecho a un abogado designado por el gobierno.
7. **Usted tiene derecho a tomar fotos en público durante una interacción con el ICE.**

Para obtener más información

https://borderlessmag.org/2025/01/17/know-your-rights-immigration-custom-enforcement-deportation-trump/