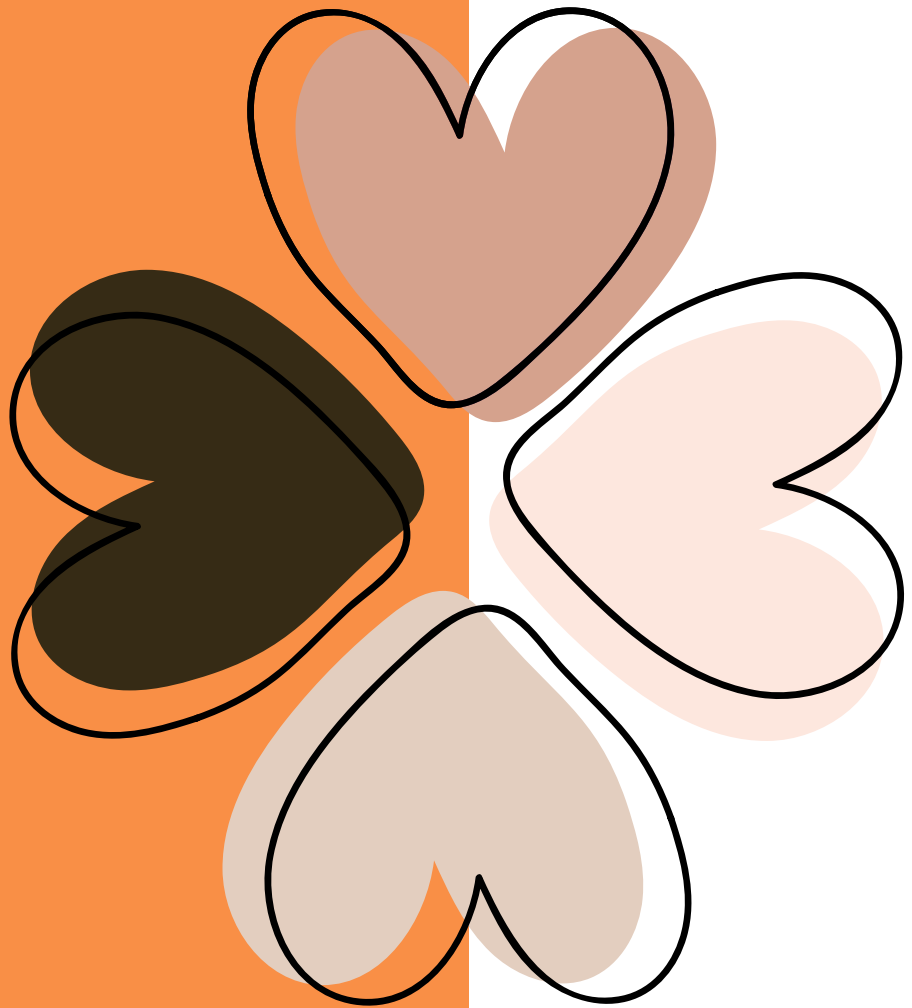


**SUPERANDO EL TRAUMA  
JUNTOS EN FAMILIA:**  
UNA GUÍA PARA PADRES Y  
CUIDADORES



# ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR

Mudándose a un país nuevo puede dar miedo. Es posible que usted y su familia también pasaron por momentos peligrosos o de miedo en su país o cuando emigraron a los Estados Unidos. La política de hoy en día de separar a las familias migrantes en la frontera con México también puede hacer que la experiencia de venir a los Estados Unidos sea más dolorosa.

Como parte de la organización Immigrant Families Together reconocemos que ahora puede ser un tiempo difícil para su familia y estamos aquí para darle apoyo. Hemos escrito este manual con trabajadores sociales, psicólogos, y otros especialistas del desarrollo para ayudarle a usted y a sus hijos entender los comportamientos y las emociones que está sintiendo. Esperamos darle algunas sugerencias para asistir su recuperación y obtener de nuevo el sentido de bienestar y paz en su vida.



## ¿QUE ES EL TRAUMA?

Para empezar el proceso de recuperación, es útil entender lo que es el trauma y como nos afecta. Los procesos de inmigración y búsqueda de asilo frecuentemente envuelven situaciones que nos hacen sentir abrumados y descontrolados. Por ejemplo, puede haber sufrido o presenciado actos de violencia de diferentes tipos, o haberse sentido atemorizado o vivido eventos emocionalmente dolorosos.

Es posible que un trauma se produzca cuando nuestro bienestar este terriblemente amenazado y automáticamente nuestro cerebro altere nuestro cuerpo y se inmovilice o reaccione de forma violenta. Estas son reacciones normales a situaciones que son muy fuertes para nosotros, por lo que hemos desarrollado mecanismos para ayudarnos en emergencias. Si la situación no es resuelta de alguna manera, nuestro cerebro continúa enviando señales a nuestro cuerpo. Cuando este estado en nosotros se prolonga, puede afectar nuestra habilidad para desenvolvernos en nuestra vida diaria y nos impide manejar nuestras emociones.

Para los adultos y los niños, la reacción al trauma depende de muchos factores y es diferente para cada persona. Para niños en particular, factores como la edad y la etapa de desarrollo son importantes de tomar en cuenta. A menudo, la forma en la que los niños responden al trauma sirve para darle sentido a la situación. Comportamientos complicados pueden surgir por culpa del miedo y de la ansiedad, por una sensación de impotencia, y por dificultad en identificar y expresar emociones.

Todo puede ser más complicado cuando los niños sufren prolongadas separaciones con los padres por detenciones, deportaciones, u otras formas. Cuanto más este separado de sus padres y más joven sea el niño, más le costara reconectar emocionalmente con sus padres cuando se reúnan. En estos casos, recuperarse del trauma puede tardar más tiempo y requerir la asistencia de un profesional. Tener paciencia es una parte importante del proceso de curarse, y hay muchas maneras distintas de reconstruir la sensación de seguridad, conexión y confianza entre usted y su hijo.

## Su familia puede experimentar algunas de las siguientes reacciones al trauma:

### En los Niños y los Adultos:

- Comportamiento dependiente o alejado hacia la familia o los amigos
- Memorias intrusivas del evento traumático; el sentimiento de vivirlo muchas veces
- Miedo a las cosas relacionadas con el evento traumático (imágenes, gestos, sonidos, comida, caras, etc.)
- Desarrollo de nuevos miedos
- Pesadillas o dificultades durmiendo
- Sentimientos tristes y alejados
- Sentimientos de enojo e irritabilidad
- Sentimientos de ansiedad y nervios
- Abandono de actividades normales
- Dificultades en recordándose de cosas, detalles, o eventos
- Sentimientos confusos, o poca habilidad de concentración
- Caída en el rendimiento escolar o del trabajo
- Dificultades en sentir felicidad o alegría
- Quejas físicas (dolor de cabeza, dolor del estómago)
- Desconfianza en la gente
- Esconder comida
- Asustándose fácilmente (asustadizo, reacciones fuertes a los ruidos súbitos)
- Dañándose (daño físico como cortarse o quemarse la piel)
- Abuso del alcohol y drogas

### Los niños pueden expresar más señales:

- Expresándose a través de los juegos (por ejemplo, creando escenas violentas con juguetes)
- Repitiendo los eventos traumáticos
- Pataletas (niños chiquitos)
- Ansiedad de separarse de los papas (miedo de separarse de los papas, aún más en los niños chiquitos)
- Volviendo a etapas anteriores del desarrollo de los niños (mojando la cama, dificultad con el idioma)



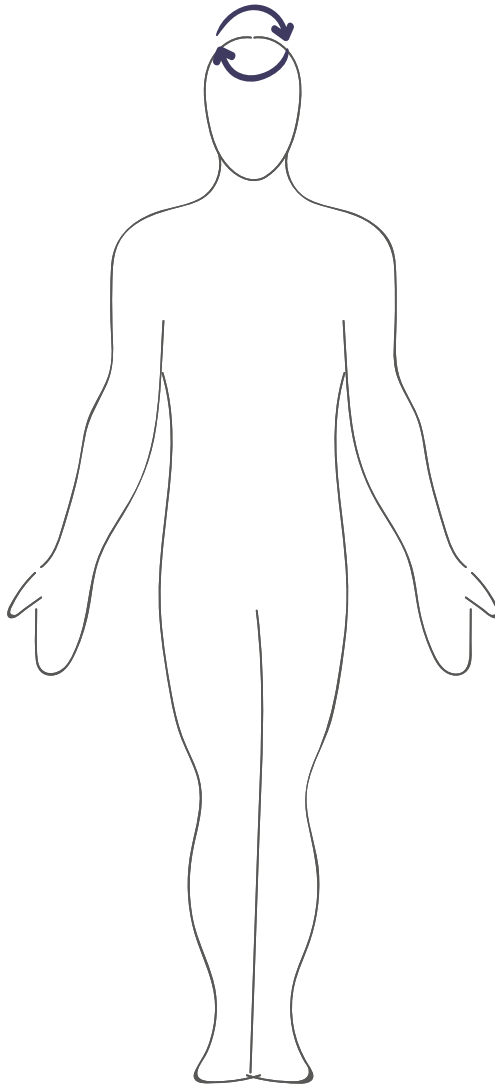
### **La historia de Jorge**

*Jorge es un niño de 10 años que presencié violencia de armas antes de venir a los Estados Unidos. Ahora, cuando él juega, a veces juega a disparar a la gente. Sus padres saben que los niños se expresan cuando juegan, y por eso Jorge puede estar recordando algo de lo que presencié en el pasado.*

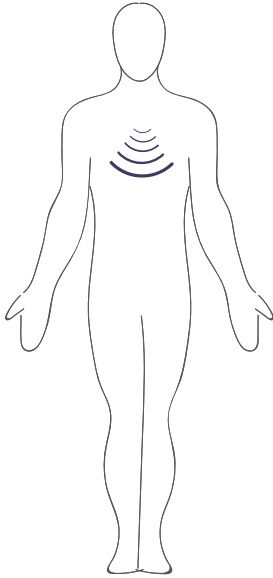
*Con el apoyo de un grupo comunitario, los padres buscaron un psicólogo que pudiese ayudar a Jorge en identificar comunicar lo que estaba sintiendo, y darles a los padres apoyo adicional para ayudar a Jorge.*

# MAPA DEL CUERPO

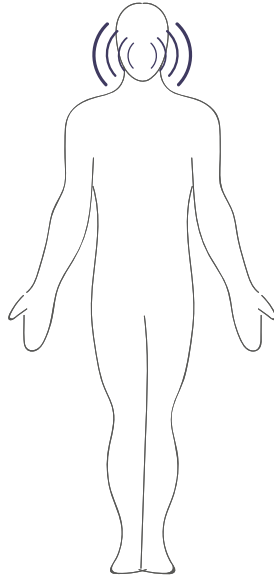
Experiencias abrumadoras pueden causar reacciones físicas y emocionales. Cuando nuestros cerebros reaccionan al trauma o recuerdan eventos estresantes, respuestas de lucha, huida, o parálisis son enviadas a nuestros cuerpos. Estas respuestas se pueden manifestar de formar distintas:



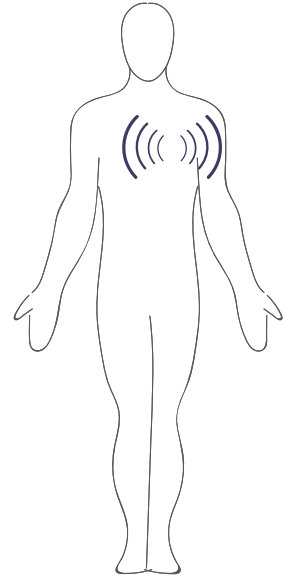
**Pensamientos  
apresurados y/o  
sentirse mareado**



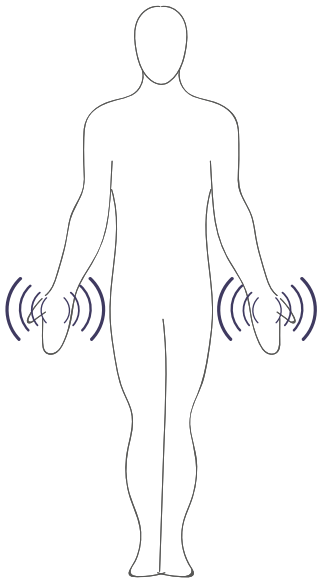
**Respirado más rápido**



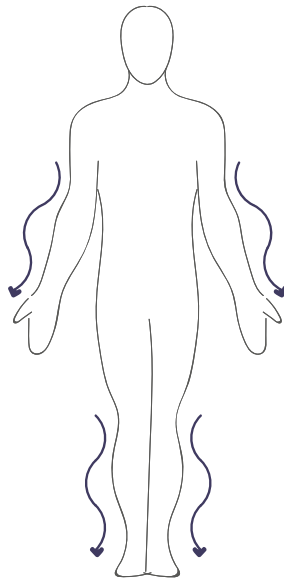
**Boca seca**



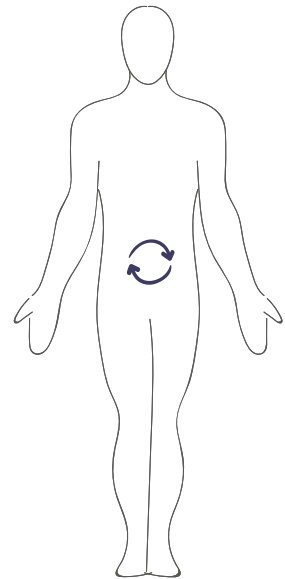
**Corazón palpitando más rápido**



**Palmas sudorosas**



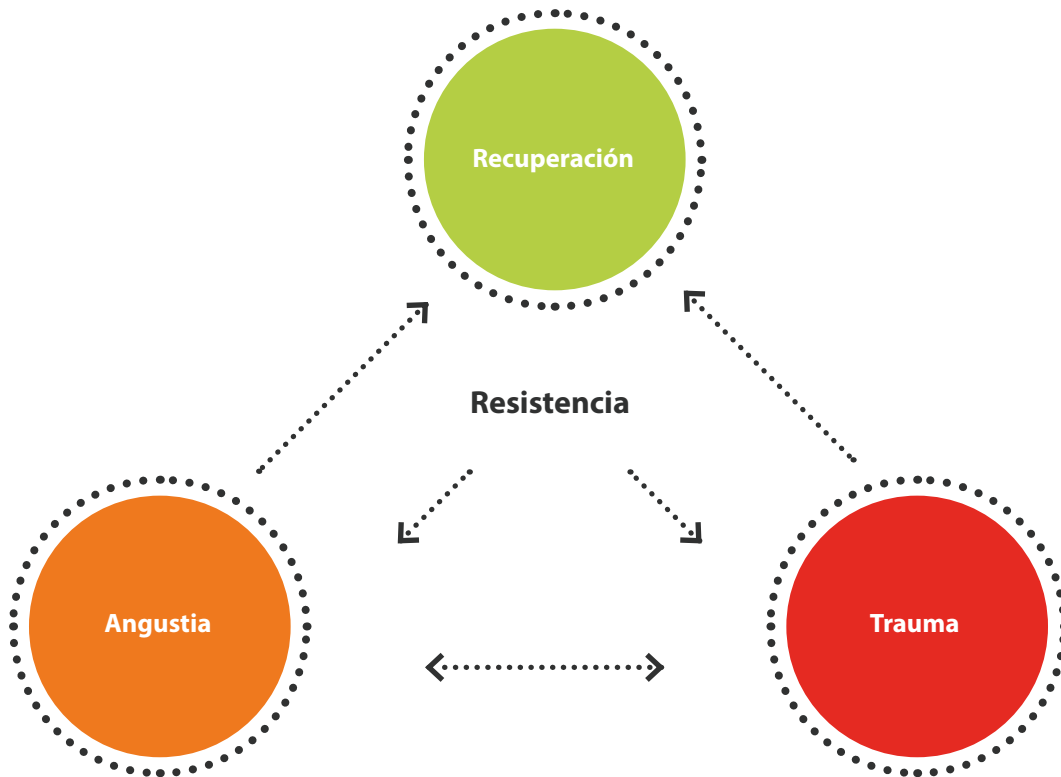
**Músculos tensos o temblorosos**



**Nausea/mariposas en el estomago**

## Recuperándonos juntos:

Reconociendo trauma y angustia, promoviendo capacidad de resistencia



Trauma, Angustia, y Resistencia interactúan juntos, creando un rango de reacciones a eventos traumáticos. Resistencia es el proceso de afrontar adversidad, trauma, tragedia, amenazas, o fuentes significantes de estrés. Hay investigaciones que nos demuestran que la resistencia es normal y no inusual, y que las personas frecuentemente demuestran resistencia en formas distintas. Tener capacidad de resistencia no significa que una persona no sufre dificultad o angustia. Dolor emocional y tristeza son comunes en personas que han sufrido trauma. De hecho, el camino a la resistencia puede traer consigo angustia emocional.

Un factor primordial en la capacidad de resistencia es tener relaciones de apoyo dentro o fuera de la familia. Relaciones que crean amor y confianza, ofrecen modelos positivos, y brindan apoyo y seguridad ayudan a aumentar la resistencia. Podemos reconocer eventos traumáticos al comprender las señales de trauma y al entender como trauma nos puede impactar. La resistencia nos ayuda a encontrar la forma de pararse después de haber sido tumbado por el trauma.



**Inesperado**

**Predecible**

Prepare a los niños para cambios en sus días o en su situación de vida con tiempo. Cree modelos que sean familiares o que sean previstos.

**Indeseado**

**Bienvenido**

Actividades que son deseables para el niño o que les hace sentirse querido, apreciado.

**Abrumador**

**Lento y bajo control**

Muévase más despacio, asegúrese de que entienden lo que está pasando, y ayúdenle a tener sensación de control sobre decisiones de lo haya que hacer y como hacerlo.

**Desorientado**

**Claridad**

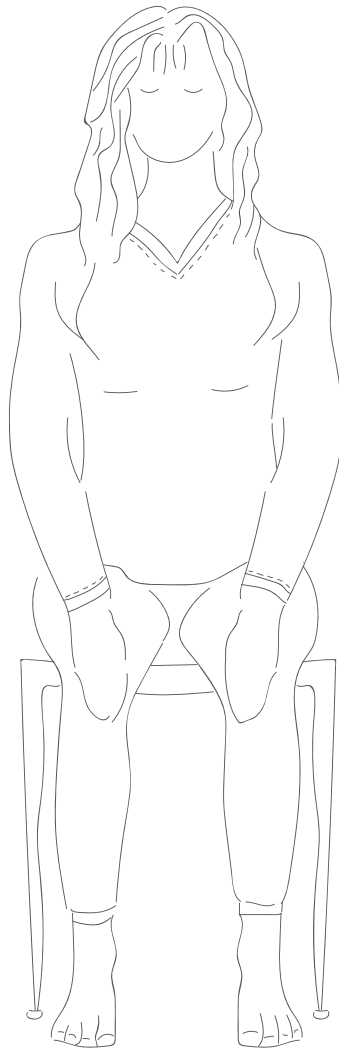
Sea claro en las palabras que elije para hablar con niños y sea claro de con las intenciones de sus palabras y acciones.

**Inseguro**

**Seguro**

Aprenda lo que le parece seguro a cada niño y enséñele como decir "sí" y "no" para que puedan comunicar lo que les parece seguro.

Podemos promover la resistencia e impulsar sanación mediante las relaciones positivas y factores de protección del ambiente infantil, como la crianza alentadora y positiva, rutinas regulares, y expectativas claras de comportamiento. Esto puede estabilizar lo que eventos traumáticos hayan desestabilizado.

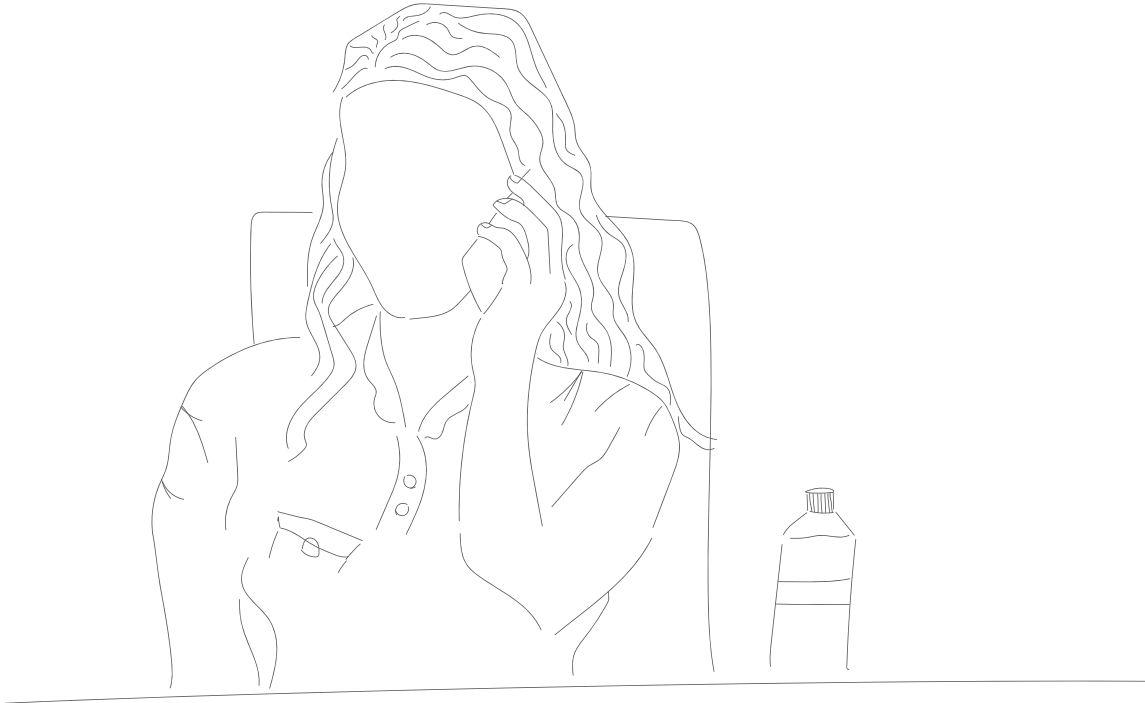


### **La historia de María**

*María tiene 36 años y es una madre de tres hijos que huyo de la violencia en su país natal para venir a los Estados Unidos. Cuando huele el humo de cigarrillos, algunas de sus memorias vuelven y siente su corazón acelerar y sus manos temblar. Sabe que es la reacción automática de su cuerpo a olores que desencadenan memorias dolorosas.*

*Ha aprendido que cuando estas respuestas automáticas se desencadenan, se puede calmar sentándose, sintiendo el suelo bajo sus pies, dándose cuenta de los colores que la rodean, y respirando hondo varias veces.*





### ***Cómo abordar sus necesidades como padre: La historia de Norma***

*¿Cómo me siento (emoción y sensación corporal)?*

*Norma, una madre de 22 años se da cuenta de que se siente ansiosa y tiene dolor de cabeza.*

*¿Qué necesito cuando me siento así? Norma sabe que cuando se siente ansiosa y tiene dolor de cabeza, le ayuda a respirar profundamente y llamar a un amigo para hablar. Si su dolor de cabeza persiste después de respirar profundamente y hablar con una amiga, Norma sabe que puede necesitar descansar y, si es necesario, tomar dolor básico medicamentos.*

*¿Cómo puedo satisfacer esa necesidad? Norma ha aprendido tres ejercicios de respiración que practica regularmente.*

*También conoce el número de dos amigos en los que confía y han accedido a hacerse disponible cuando necesite hablar. Norma también lleva botella de agua y una sola dosis de dolor básico medicamentos para su uso en situaciones de emergencia o una crisis.*





### ***Cómo abordar las necesidades de su niño: La historia de Sofía***

- *¿Cuál emoción expresa mi niño por su comportamiento? La hija de Norma tiene 6 años. Cuando ella tiene miedo, muchas veces se siente dolores de estómago.*
- *¿Qué dice mi niño o niña que necesita, o que pienso que necesita cuando él o ella se siente así?*

*Norma espera para un momento en que Sofía se siente mejor y está pensando más claramente, y la pregunta a Sofía, ¿qué la ayuda cuando tiene dolores de estómago? Sofía dice que a ella le gusta acostarse y que Norma la cante y acaricie su espalda.*

- *¿Cómo puedo hacer lo que mi niño o niña necesita?*

*Ahora, Sofía sabe que puede contar a su mamá si siente miedo y dolores de estómago, para que ella pueda acostarse y Norma puede cantar y acariciar su espalda.*

# PROMOVER EL BIENESTAR

Cuando luchamos con emociones difíciles como ansiedad, enojo, o tristeza, puede prevenirnos de pensar claramente o responder a nuestros niños con paciencia y cariño. Uno de los primeros pasos para sanarse es reconocer nuestras emociones, identificar como nuestras emociones nos afectan, y entender los posibles efectos que nuestras emociones pueden generar para nuestros niños. Cuando sentimos ansiedad, nuestros niños también pueden sentir ansiedad. Cuando estamos tranquilos, nuestros niños también estarán tranquilos. Después de identificar nuestras emociones, podemos desarrollar nuestra habilidad de manejar el impacto que tienen. Para manejar el sentimiento de estar abrumado, podemos desarrollar hábitos que aumentan el bienestar. Los hábitos siguientes establecen un fundamento para empezar la recuperación.



**Dormir bastante**



**Comer bien**



**Pasar tiempo en el  
aire libre**



**Platicar y conectar  
con los amigos**



**Conectar con comunidades  
religiosas, espirituales,  
o culturales**



**Salir a caminar o hacer  
ejercicio**



**Buscar actividades  
que te relajen**



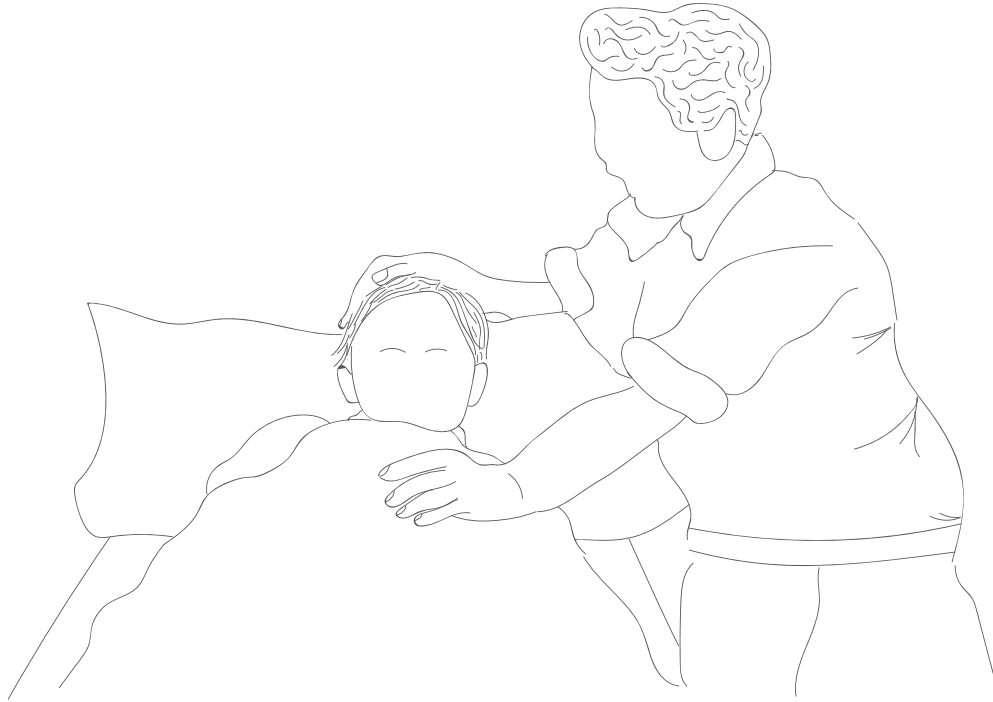
**Buscar recursos en la comunidad  
(como grupos de apoyo o  
centros de recreación)**



**Asistir terapia profesional  
si se lo necesita**



**Revivir buenos recuerdos a través de historias, juegos y música**



### **La historia de Marta**

*Marta es una mamá de 28 años y tiene tres niños chiquitos. Todos han experimentado situaciones difíciles y temerosos antes de venir a los Estados Unidos. A veces, a Marta se siente abrumada en su apartamento pequeño por los ruidos e interrupciones de los niños.*

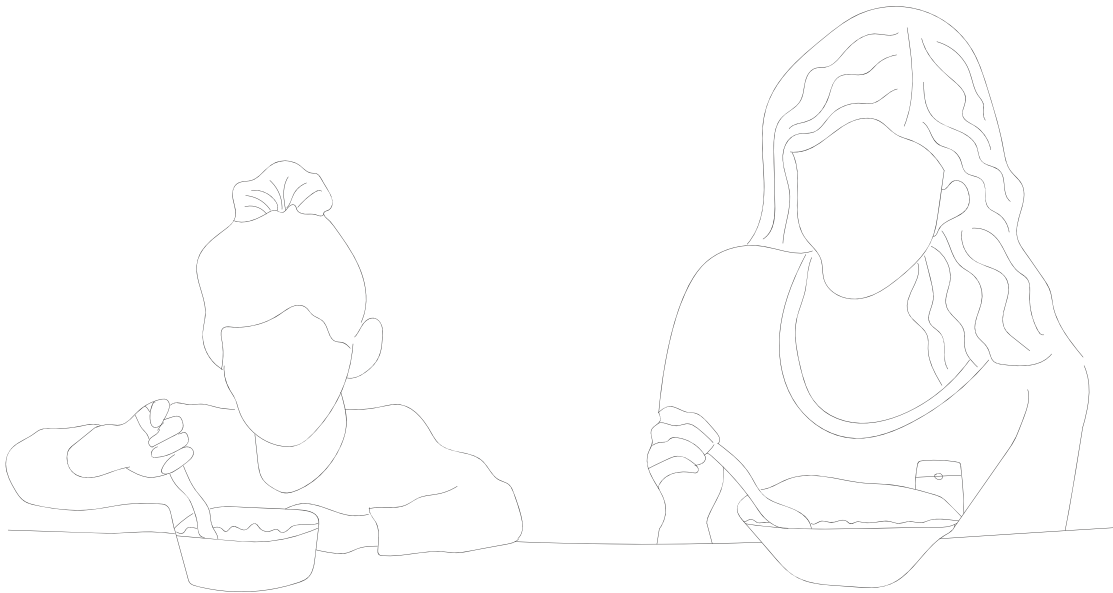
*Esto puede causar sentimientos de frustración para Marta. Cuando ella se dio cuenta de sus sentimientos, ella empezó de poner los niños a dormir más temprano en la noche. Ahora ella tiene tiempo para sentir calma por la noche. Los niños también pueden dormir más horas.*

*Marta organiza tiempo regular para jugar con sus niños. Ella hizo una caja de "ideas para juegos" y pidió a sus niños que piensen de juegos que quieren jugar, para que todos en la familia pueden divertirse juntos.*



# CREAR UN AMBIENTE TRANQUILO

Cuando establecemos practicas regulares y rutinas que promueven el bienestar, tenemos el fundamento de recuperación. Después, podemos pensar en cómo avanzar en este fundamento por nuestro ambiente y las interacciones con los otros. Cuando experimentamos un evento traumático, siente inesperado, no deseado, abrumado, confuso e inseguro. Para ayudarnos sanar a nosotros y nuestros niños, nuestras reacciones y comportamientos tienen que ser el opuesto de lo que experimentamos durante el evento traumático. Estos son algunas sugerencias para crear un ambiente tranquilo y previsible para ayudar en el proceso de sanarse:



## ***La historia de Carolina***

*Carolina, una mama de 24 años, fue reunida con su hijo Santiago que tiene 5 años después de estar separados para varias semanas. Al principio, Santiago parecía enojado y alejado.*

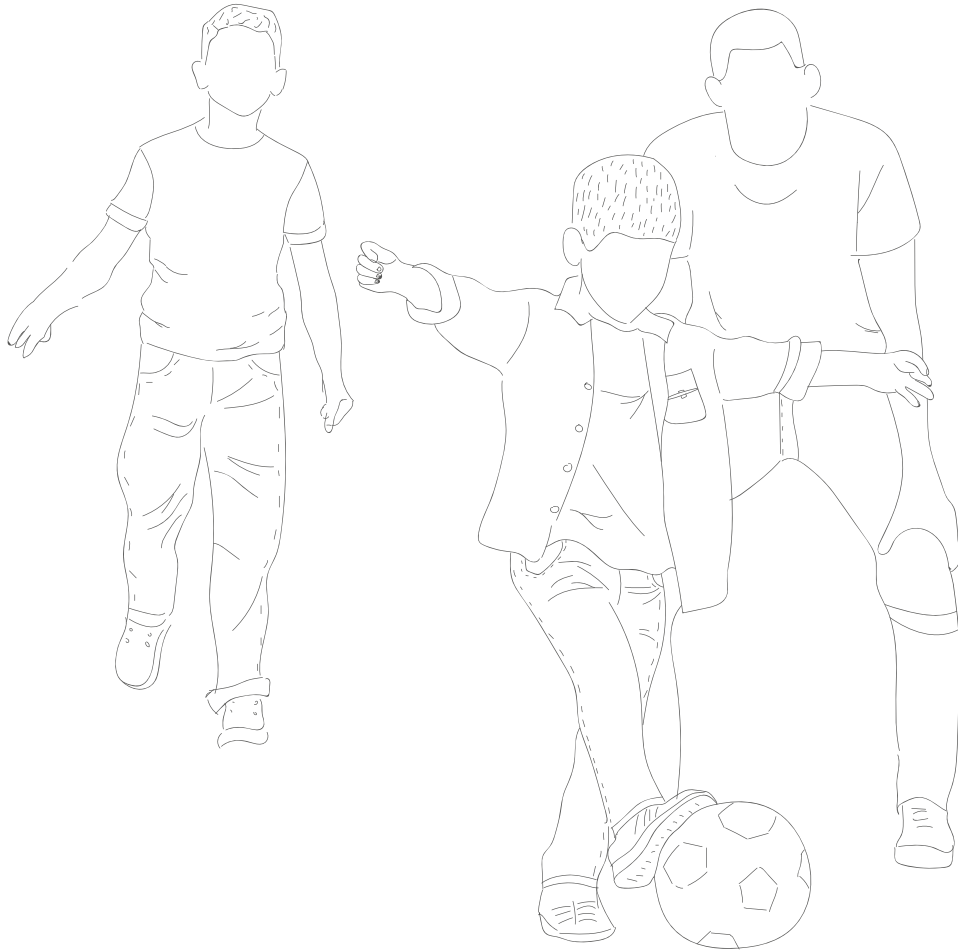
*Carolina se dio cuenta que él necesitaba tiempo para ajustarse y una rutina consistente con ella para asegurarle que ella siempre estaría. Ella creaba horarios consistentes y le mostraba cariño. Después de varias semanas, él podía sentirse más tranquilo.*

# CREAR RUTINAS & ESTRUCTURA

Cuando establecemos un ambiente tranquilo para nosotros y nuestros hijos, podemos empezar de crear rutinas y estructura para reforzar un sentido de bienestar adentro de nuestras familias. Cuando los niños saben que va a pasar, a ellos se sienten más seguros y que tienen más control. Rutinas que tienen espacio para divertirse y pasar tiempo juntos pueden fortalecer las relaciones en la familia.

Algunas ideas incluyen:

- Rutinas diarias de las mañanas antes del trabajo y de la escuela
- Baños, siestas, comidas de la familia, saludos y despedidas
- Rutinas semanales para tareas de casa, como limpieza y lavar ropa
- Rutinas diarias o semanales para los paseos al mercado o al parque
- Reuniones comunitarias habituales y eventos culturales



### **La historia de Juan**

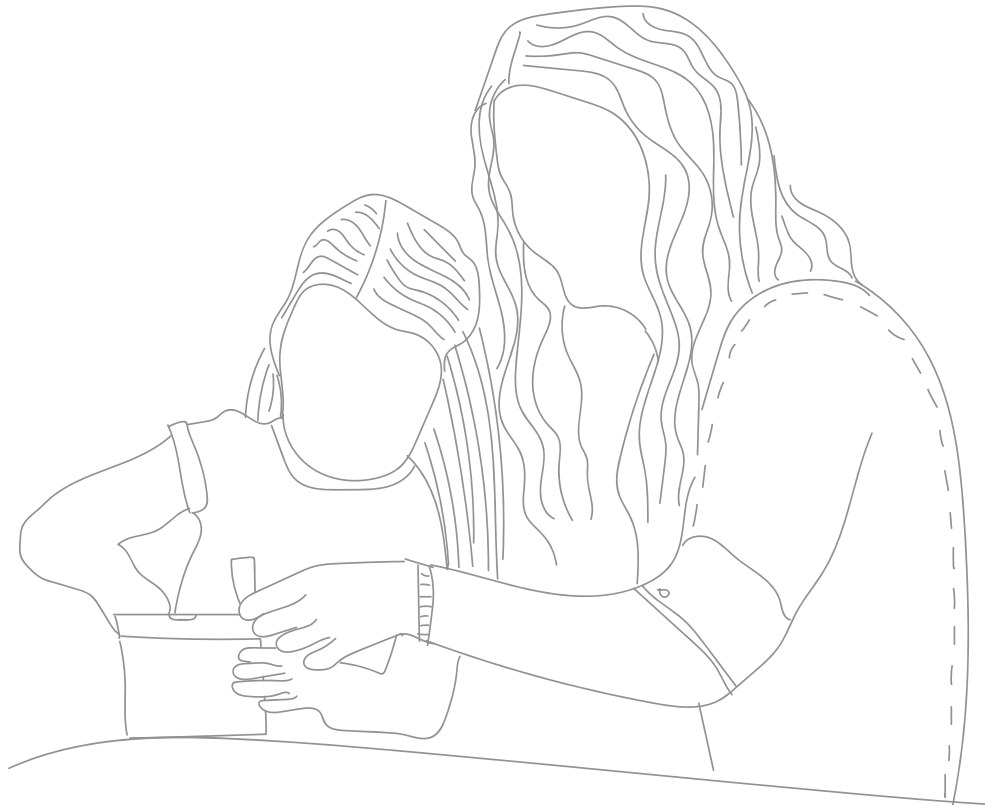
*Juan es un papa de 30 años con dos hijos. Todos ellos tienen dificultad de dormir y tienen respuestas fuertes a algunas de sus memorias difíciles. Juan puso una cadena extra en la puerta de su apartamento para sentirse más seguro, y hace tiempo para almorzar con los amigos una vez por la semana.*

*Estos hábitos le ayuden a sentir más calmo, para que puede enfocarse en apoyar a sus hijos. Juan ayuda sus hijos de 8 y 12 años por establecer una rutina diaria consistente. Si algo va a cambiar, los dice lo más antes posible, y también los deje elegir juegos. Dice regularmente a sus hijos que los quiere.*

# COMUNICARSE CON SU HIJO

La manera en que nos expresamos con nuestros niños por las palabras y los hechos es un parte importante de crear un ambiente sano. La comunicación junta todos los elementos necesarios para la recuperación. Las siguientes sugerencias pueden ayudar a apoyar sus hijos por la comunicación:

- Habla honestamente con sus hijos de lo que está pasando, en palabras que pueden entender
- Les recuerde de que nada de lo que ha pasado es su culpa
- Ayuda los niños a identificar y nombrar sus sentimientos. Pregunta a ellos, "¿Capaz sientes muy frustrado con eso?" O "¿Estas triste que ya tenemos que salir del parque?"
- Asegurarlos que sus sentimientos son normales y entendibles
- Intenta de establecer un tiempo específico con los niños para platicar de sus ansiedades. Esto puede crear un sentido de calma, porque los niños saben que sus papas y parientes conocen sus miedos y ansiedades
- Recuerda que el cariño es un parte de comunicación, y sus niños pueden querer más abrazos o atención que normal. Esto es típico y esperado
- Pasa tiempo con sus niños hacienda actividades que a ellos les gustan, como jugando juegos y cantando canciones
- Considera compartir recuerdos felices entre ustedes o contar historias sobre su país o cultura



### **La historia de Maricarmen**

*Maricarmen es una mamá de 27 años que tiene una hija, Nina, de 8 años. Nina frecuentemente está muy callada y reservada, pasando mucho tiempo pintando en su cuarto. Dos veces por la semana, Maricarmen organiza tiempo para sentarse con Nina y pintar. Cuando están pintando juntas, Maricarmen platica con Nina de que está pasando en la escuela, de las noticias nuevas de Nina, y cualquier otra cosa de que Nina quiere hablar.*

*Maricarmen se asegura a felicitar a Nina para cualquier progreso o éxito que tenga, y la anima a compartir sus esperanzas, sueños y ansiedades. A veces solo pintan, y otras veces hacen dibujos. Maricarmen deja a Nina decidir que quiere hacer con lo que crearon. A veces Nina los cuelga en las paredes, a veces Nina los tira en la basura, y otras veces Nina pone sus creaciones en una caja especial que decoraron juntas.*

# MANEJANDO LOS DESAFIOS

Durante y después del trauma, el sentimiento de un vínculo fuerte entre los papas y los hijos es fundamental a la recuperación. Cuando sus hijos demuestran comportamiento difícil, los ayuda cuando responde con paciencia y cariño en vez de reaccionar con enojo o castigo. Si un niño no puede expresar sus emociones porque tiene miedo de la reacción de sus papas a su comportamiento, luego pueden tener dificultad con aprender como expresar y manejar sus sentimientos en una manera apropiada. Una reacción negativa al comportamiento del niño también puede hacerlo sentir desconectado de su papa o mama, y le hace difícil que el niño siente seguro. Muchas veces, los niños se comportan mal porque alguna de sus necesidades no ha sido realizada, o no sienten seguros. El primer paso para manejar estos desafíos es determinar que es que el niño puede necesitar, y cómo hacer que el niño se siente seguro. Después, el papa o la mama puede decidir como realizar esta necesidad.

Los niños se sienten más seguros cuando los papas establecen expectativas y límites claros. Tiene que responder al comportamiento de su niño o niña en la misma manera, cada vez. Cuando usted es consistente, los comportamientos que le guste van a pasar más frecuentemente, y comportamientos problemáticos pasaran menos veces. Considera creando reglas de la familia juntos, y ponerlos en algún lugar adentro del hogar que todos pueden ver fácilmente. Reglas de la familia pueden incluir frases claras de los comportamientos positivos que ustedes esperan en la casa. Recuerde de promover bienestar y hábitos positivos por comunicación que es cariñoso, previsible, bienvenido, claro, y seguro.

# RESPUESTAS POSITIVAS A COMPORTAMIENTO DIFICIL

Cuando los niños expresan comportamientos difíciles, los papas pueden responder por:



**Mantener consistencia,  
estableciendo y  
explicando los límites**



**Desarrollar confianza  
por ofrecer dos opciones  
seguras cuando sea**



**Entender la necesidad  
que el comportamiento  
está expresando**



**Ayudar a los niños de  
identificar lo que se  
sienten**



**Modelar el  
comportamiento que,  
como adultos, queremos  
ver en nuestros hijos**



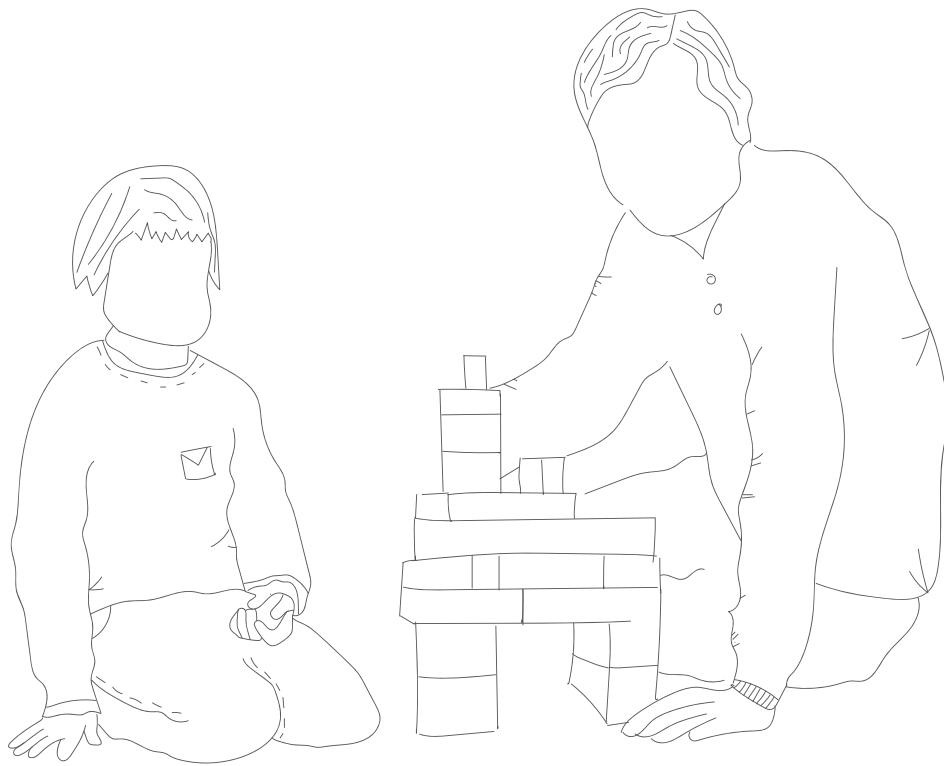
**Recordarles a los hijos  
que los quiere**



**Hablar de los errores  
y usarlos como  
oportunidades de hacer  
mejores decisiones**



**Establecer y mantener tiempo  
de calidad con su hijo (jugar,  
leer, crear arte juntos)**



### **La Historia de Ignacio**

*Ignacio es un papa de 34 años con un hijo Enrique de 11 años. Ignacio pasa mucho tiempo en sus dos trabajos. Cuando se vuelve a casa, Enrique hace mucho ruido, rompe las cosas, y se ensucia. Ignacio esta frustrado y cansado, pero él sabe que Enrique está expresando la necesidad de ser escuchado por su papa, para el atención y cariño de su papa, y la necesidad de ser creativo. Ignacio reconoció a Enrique que capaz es frustrando y difícil estar solo en casa por tanto tiempo. Ignacio le explicó que trabajando dos trabajos es la única manera que él tiene para asegurar que ellos tienen lo que necesitan. Ignacio dijo a Enrique que le quiere mucho y la decisión de tomar dos trabajos era una decisión difícil.*

*Esta conversación ayudo a Enrique identificar y expresar sus sentimientos a su papa. Ignacio reconoció que entendía el talento y creatividad de Enrique, por el trabajo que Enrique hace en sus juegos de construcción. Ignacio dijo a Enrique que siente triste cuando Enrique rompe las cosas porque él sabe que Enrique es tan capaz de crear cosas nuevas y lindas. Ignacio animó a Enrique de usar sus palabras y creatividad en vez de romper cosas. Ignacio se hizo un acuerdo con Enrique.*

*Ignacio iba a organizar tiempos específicos cuando está en casa para los dos de ellos trabajen juntos en un proyecto de construcción. Ignacio explicó que la responsabilidad de Enrique es intentar de trabajar más tranquilamente, limpiar después de si, e intentar de no romper las cosas. Ignacio se puso a ser consistente y siempre organizar tiempo de "construcción" con Enrique. Felicito a Enrique cuando limpiaba sus cosas y trabajaba tranquilamente. Después de un tiempo, Enrique se dio cuenta que las cosas no se rompieron tanto. Con tiempo, el comportamiento difícil de Enrique se disminuyó, y la relación entre Ignacio y Enrique se mejoró.*



# BUSCANDO APOYO ADICIONAL

Podría pasar un momento en que las emociones o comportamientos difíciles son demasiados fuertes para usted, o sus hijos, manejar solos. En este momento, es importante buscar apoyo adicional. Es posible que usted quisiera consultar un consejero u otro profesional para ayudarle a usted y a su hijo con manejar la situación. En los Estados Unidos, hay una variedad de servicios sociales y de salud mental para familias con experiencias similares. Algunos consejeros o profesionales trabajan con niños, otros con adultos, y otros juntos con toda la familia para ofrecer una variedad de tipos de apoyo.

¿Cómo sabe usted si se necesita apoyo adicional? Estos son algunas indicaciones:

- Usted o su hijo/a se siente solo, deprimido, o sin esperanza todo el tiempo.
- Usted o su hijo/a ha considerado dañarse a sí mismo o a otros (personas o animales).
- Usted o su hijo/a experimenta un nivel de ansiedad, depresión, emociones descontrolados o enojo que interrumpe sus actividades diarias.
- Aparte del trauma de haber sido separados, usted sospecha que su hijo/a ha experimentado abusos adicionales en la detención, como abusos médicos, físicos, sexuales, o emocionales.
- Usted tiene alguna relación que tiene abuso emocional o físico.
- Usted ha dañado a su hijo, o ha sentido el impulso de dañar a su hijo, incluyendo los comportamientos siguientes: gritándolo, nalgueándolo, golpeándolo, o ignorando sus necesidades.
- Usted o su hijo se ha hecho daño a sí mismo con métodos como cortarse o quemarse. Muchas veces esto es una señal que las emociones están demasiados grandes para contener y la persona quiere sentir control, o que la persona se siente adormecido y necesita 'sentir' algo.

\*Por favor, busque apoyo profesional inmediatamente si alguien está dañándose a sí mismo o a otros. Ayuda recordar que estos sentimientos probablemente resultan de trauma, y es importante responder con actos de amabilidad en vez de miedo o pánico.

Puede ser difícil saber a quién debe contactar. Por eso, incluimos algunos números de teléfono abajo de "Recursos" en la próxima página.

# RECURSOS

Línea Nacional para la Violencia Domestica: 1-800-799-7233

Línea Nacional para la Prevención de Suicidio (Español): 1-888-628-9454 Línea Nacional para la Prevención de Suicidio (Ingles): 1-800-273-8255 Línea Nacional de Abuso Sexual: 1-800-656-4673

RAICES (Centro de Servicios Legales y Educación para los Refugiados e Inmigrantes): 1-800-409-2893

Caridades Católicas de los Estados Unidos: 703-549-1390

[www.catholiccharitiesusa.org/find-help](http://www.catholiccharitiesusa.org/find-help)

Es posible también que usted necesitara ayuda con lo siguiente:

- Alojamiento, comida, ropa
- Apoyo medico
- Servicios legales
- Servicios de salud mental
- Apoyo de transporte
- Conectarse con organizaciones locales y nacionales
- Conectarse con recursos escolares

El acceso a estos recursos puede disminuir el estrés que usted se siente, y devolver un sentido de control en su vida. Si a usted le gustaría el apoyo de un voluntario para ubicar recursos y profesionales que proveen estos servicios, favor de contactar el **“Immigrant Families Together”** por el WhatsApp: 917-539-6396.

# KITS DE CONFORT

“Immigrant Families Together” está ofreciendo Kits de Confort, sin pago, a cualquier familia inmigrante que los necesita. Cada kit tiene cosas para niños y adultos, elegidos de una lista creada por trabajadores sociales y terapeutas de familias para promover apoyo y recuperación. Ejemplos son materiales de arte, muñecas, diarios, libros, tarjetas con consejos para papas, y otras cosas. Los kits también tendrán una lista imprimida de recursos para familias inmigrantes, y libros de ejercicios para adultos y niños que ayudaran a ustedes de procesar el trauma que han experimentado.

**Los Kits de Confort llegarán en cajas, prontas de abrir y usar. Si a usted le gustaría recibir un kit, favor de contactar IFT por el WhatsApp: 919-539-6396. Por favor, incluye cuantos niños están en su familia, y las edades de los niños.**



# AGRADECIMIENTOS

Esta guía fue desarrollada por **Immigrant Families Together** y **Lumos** con el apoyo de **Girasol**.

**Immigrant Families Together Foundation** (IFT) ha solicitado el estatus 501(c)(3) y es una corporación registrada en el estado de Delaware, EEUU (EIN:83-2722935). Mientras espera estatus 501(c)(3), IFT le agradece a GoFundMe.org (EIN: 81-2279757) por servir como su patrocinador fiscal.

**Lumos Foundation USA Inc.** (Lumos USA), es una organización sin fines de lucro con estatus 501(c)(3). Oficina registrada: 557 Broadway, New York, 10012, EEUU (EIN:47-2391985).

**Girasol** es un programa basado en la Escuela de Trabajo Social Steve Hicks de la Universidad de Texas en Austin.

© Illustrations by Shanise Reid

Para encontrar más información, visite nuestros sitios de web en [immigrantfamielsttogether.com](http://immigrantfamielsttogether.com), [wearelumos.org](http://wearelumos.org) y [girasoltexas.org](http://girasoltexas.org)



@Immfamtogether  
@wearelumos



@ImmFamTogether  
@lumos



facebook.com/ImmigrantFamiliesTogether/  
facebook.com/lumos.at.work