

Hablando con los niños sobre lo que está pasando

Dile suavemente la verdad

Evita decir: “No te preocupes.”

En lugar, decir: “Hay quienes creen que familias como la nuestra no pertenecen aquí. Eso no está bien. Mucha gente está trabajando para protegernos, y tenemos un plan para mantenerlos a salvo.”

Haga un plan de seguridad para la familia

Involucra a su hijo en creando un plan. Involucra a su hijo en creando un plan. Si saben que hacer en caso de separación, puede ayudarles a sentirse en control. Conviértalo en una conversación tranquila y empoderadora, simulacro de incendio para las emociones.

Asegura sin promesas falsas

Evita decir: “No pasará nada malo.”

Está bien decir: “No se sabe todo pero le estoy aquí para ti.”

Los niños necesitan seguridad y confianza, no fantasías.

Valida sus miedos

Evita decir: “No tengas miedo”

En lugar, decir: “Yo entiendo por que tienes miedo. Yo también me siento así a veces.”

Utiliza el arte, el juego, y el movimiento.

Muchas veces, los niños procesan al miedo a través de sus cuerpos. Deja que dibujen. Deja que jueguen. Baila. La expresión segura ayuda a que el sistema nervioso libere lo que las palabras no pueden.

No necesitas tener todas las respuestas, solo tu presencia y la verdad será consuelo. Los niños están mirando como respondemos, vamos a mostrales que incluso con miedo, podemos ser honestos y fuertes.