Nuevas raíces para la familia

Un camino para refugiados, inmigrantes, familias reasentadas y aquellos que los ayudan



De James Kuster y Kari Kuster, Donna Kushner y Janel Breitenstein

FamilyLife®

Guía del participante

(versión no religiosa)

CONTENIDO

Primera parte. El proceso de transición 3

Lección 1. La transición **4**

Lección 2. El duelo **17**

Lección 3. El trauma **27**

Lección 4. ¿Por qué están cambiando mis hijos? **38**

Segunda parte. Asentarse en la transición 48

Lección 5. Identidad **49**

Lección 6. Sentido de pertenencia **59**

Lección 7. Ayuda a tus hijos a prosperar teniendo relaciones familiares sanas **67**

Lección 8. Ayuda a tus hijos a prosperar mostrándoles empatía **75**

Notas al final **84**

"Nuevas raíces para la familia" © 2023 por FamilyLife. Reservados todos los derechos. Para encontrar más recursos sobre la familia y el matrimonio, puedes visitar FamilyLife.com.

Primera parte



El proceso de transición



Lección 1. La transición

1.0 Preparémonos: “Nuestro nuevo nombre fue ‘Refugiado’”

Nunca planificamos dejar nuestro país.

Tenemos tres hijos. Vivíamos cerca de sus abuelos y tíos. Mi esposa estaba feliz de estar en casa con nuestros hijos y frecuentemente pasaba tiempo con su familia. Teníamos una casa pequeña y un jardín hermoso. Yo habia terminado la universidad y tenía un gran futuro.

Pero el país estaba en medio de una guerra. Debido a que ayudé al ejército extranjero, la vida de todos en mi familia estaba en riesgo. **Decidimos venir como refugiados.**

Nos alistamos para salir de casa. Cada uno podía llevar una maleta pequeña. **Tuvimos que elegir con cuidado qué traer.**

Estos recuadros indican a los miembros del grupo cómo decir las palabras más difíciles y lo que significan.

Transición (“tran-si-siÓN”): paso de un estado o situación a otros distintos.

Nuestra familia y amigos fueron a despedirse a nuestra casa y al aeropuerto. No sabíamos cuándo volveríamos a ver a nuestra familia.

Tenía miedo. Mi esposa también. Nuestros hijos estaban emocionados de viajar en avión. Aunque sentíamos que los ojos se nos llenaban de lágrimas al despedirnos, decidimos enfocarnos en ellos.

El viaje fue largo y agotador. Cuanto más nos acercábamos al aterrizaje sentíamos. Me preguntaba si alguien estaría en el aeropuerto para recibirnos. ¿Cómo sabríamos qué hacer? Me di cuenta de que había cosas que debería haber preguntado, pero no sabía cómo hacerlo.

No olvidaré el miedo en los ojos de mi esposa. Eran los mismos miedos que yo sentía. Quería que se sintiera en paz, así que no le conté mis preocupaciones.

El avión aterrizó con un fuerte golpe. Así fue el comienzo de nuestra vida en este nuevo país. Mi nombre era "Refugiado".

Nos llevaron a un departamento. Era más pequeño de lo que esperábamos. No había alfombras en el piso. No se sentía como nuestra casa. En la cocina, había máquinas y otras cosas que eran nuevas para nosotros.

Alguien nos dejó comida. Eso fue amable. Pero no estábamos seguros de qué era esa comida. Nos daba miedo comerla.

Traté de llamar a casa con mi teléfono. Quería decirles a mis padres que estábamos a salvo, pero el teléfono no funcionaba. Me fui a dormir abatido. Me preguntaba qué nos pasaría.

A la mañana siguiente, vino un **trabajador social** a la casa. Hicimos funcionar el teléfono y llamamos a nuestra familia.

Los primeros días fueron confusos. El trabajador social envío gente para que nos ayudara, pero eran extraños.

Me preguntaba si había cometido un error. ¿Deberíamos habernos quedado en nuestro país, aunque fuese peligroso? ¿Habrá peligro aquí también? ¿Cómo iba a cuidar de mi familia en este lugar nuevo y extraño?

Llegamos hace seis años. Vamos a comprar una casa. Nuestros hijos hablan el idioma muy bien y nos ayudan cuando estamos confundidos. Estoy contento por eso.

Confuso ("kon-FU-so"): poco claro o difícil de comprender.

Trabajador social ("tra-ba-ja-DOR so-siAL"): mtu persona que trabaja para el gobierno o para una empresa que ayuda a las personas que tienen problemas económicos o familiares.[1]

Parece que a nuestros hijos les está yendo bien. Les gusta más la comida y los programas de TV de aquí que la comida y los programas de TV de nuestro país. Me da tristeza que no disfrutemos de las mismas cosas.

A pesar de que los cambios han sido difíciles, todos estamos contentos de vivir en un lugar seguro.

- ☐ ¿Por qué la familia se fue de su país?
- ☐ ¿Qué sentía la familia de la historia?
- ☐ ¿Por qué te fuiste de tu país?
- ☐ ¿Qué sentiste?
- ☐ ¿En qué se parece tu historia a la de ellos?

1.1 Las cinco etapas de la transición

Puente ("puEN-te"): algo que une o conecta a diferentes personas o cosas.[3]

Podemos imaginar una *transición* como un **puente** que atravesamos desde nuestro país hasta el nuevo país.[2] Observa la imagen a continuación mientras hablamos de las etapas de la transición.

Imagina que tienes que cruzar el **puente**. ¿Cómo cambiaría lo que sientes al caminar desde un extremo de terreno sólido hasta el otro extremo?



Imagen original cortesía de Pixabay

Etapa (“e-TA-pa”): tiempo especial en el que cambia algo.[4]

Asentado (“a-sen-TA-do”): poco probable que se mude o cambie; cómodo o feliz en un lugar.[5]

Conflicto (“kon-FLIK-to”): fuerte desacuerdo entre personas, grupos, etc., que lleva normalmente a una discusión acalorada.[6]

Trauma (“TRAu-ma”): algo muy difícil y triste que hace que alguien tenga problemas mentales o emocionales por un largo tiempo.[7]

Cultura (“kul-TU-ra”): grupo de personas que tiene sus propias creencias, formas de vida, arte, etc.[8]

Cómodo (“KÓ-mo-do”): relajado, sin preocupaciones ni sentimientos desagradables.[9]

Frustración (frus-tra-siÓN”): sentimiento de enojo o un poco de enojo causado por no poder hacer algo.[10]

Confusión (“kon-fu-siÓN”): estado en que no entiendes o no sabes qué hacer.

Asentado

- La vida en nuestro país de origen es normal. Sabemos cómo hacer las cosas. Tenemos rutinas (cosas que hacemos todos los días). Sabemos las reglas de la vida cotidiana.
- La vida puede ser peligrosa cuando hay guerras o **conflictos.**
- Se pueden vivir **traumas** en esta etapa.
- **Sentimientos comunes:** sentirse comprendido, capaz de hacer cosas en tu **cultura, cómodo.**

La partida

- Podríamos partir rápidamente o tener mucho tiempo para prepararnos.
- Podríamos partir por voluntad propia o no.
- Comenzamos a alejarnos de nuestras relaciones y responsabilidades (algún trabajo en el que te estabas desempeñando).
- Podríamos actuar como si no estuviéramos tristes.
- Nos damos tiempo para despedirnos, de ser posible, de personas, lugares y cosas que son importantes para nosotros. Si no lo hacemos, puede resultar más difícil hacer cambios en el nuevo lugar.
- **Sentimientos comunes:** tristeza profunda, miedo, preocupación, emoción.

En camino

- Es posible que vivamos en más de un lugar antes de asentarnos en un destino definitivo (otro país, campo de refugiados, etc.).
- Los cambios que vivimos se sienten grandes y como si fueran a durar mucho tiempo.
- Podemos preguntarnos: “¿Acaso nos equivocamos?”.
- Podemos comenzar a sentirnos profundamente tristes.
- **Sentimientos comunes:** preocupación, enojo, **frustración, confusión,** tristeza.

Emocional (“e-mo-sio-NAL”): relacionado con las emociones o con cómo alguien se siente (enamorado, feliz, agradecido, triste, enojado asustado, etc.).

Dudar (“du-DAR”): no estar seguro de algo.

Confundido (“kon-fun-DI-do”): que no entiende bien.

Persecución (“per-se-ku-SIÓN”): perseguir o tratar a alguien injusta o cruelmente por su raza, sus creencias religiosas o políticas.[13]

La llegada

- Vivimos un “**choque cultural**”: cuando vivimos una **cultura** distinta sin estar preparados, nos sentimos **confundidos,** inseguros y preocupados.[11]
- Nos cansamos. Todo requiere más energía (buscar alimento, buscar trabajo, aprender un nuevo idioma, ayudar a nuestros hijos con las tareas de la escuela, etc.).
- Hacer cambios para vivir en un lugar nuevo resulta difícil si tuvimos que irnos de casa por motivos dolorosos (guerra, muerte, **persecución,** desempleo, etc.).
- Nos preguntamos: “¿Podemos tener una vida ‘normal’?”.
- **Sentimientos comunes:** cansancio emocional, **duda** sobre tus propias habilidades y acciones,[12] miedo, deseos de huir, deseos de luchar contra la nueva cultura.

Extrañar (“ex-tra-niAR”): sentir la pérdida de algo que ya no tienes.

Rol (“rrol”): trabajo o lugar de poder que una persona tienen en su comunidad.

Asentado otra vez

- La vida no es igual a cómo era antes de la transición. Comenzamos a tener una “nueva vida normal”.
- Puede que nuestro nuevo hogar no nos parezca un “hogar”, pero aceptamos este nuevo lugar, nuestro **rol**, y a la comunidad.
- Toma tiempo llegar a esta etapa. Pueden pasar cinco años o más antes de sentirte “normal”.
- Podría resultar difícil sentirse “normal” si no toda tu familia pudo venir contigo.
- Sientes que te has asentado, pero sigues extrañando a tu familia y quieres estar con ella.
- **Sentimientos comunes:** sentirse comprendido por los demás, sientes que cuentas con las habilidades que necesitas, cómodo.

1.2

Cosas que necesitamos saber de la transición

- Cada miembro de la familia siente cosas distintas en distintos momentos.
- **La transición** nos cambia todos y cada uno de nosotros. Cambia a nuestra familia.
- Estas cinco etapas de transición son las mismas en otras áreas de la vida como tener un trabajo nuevo o ir a una nueva escuela, mudarse a una casa nueva, que los niños se conviertan en adultos o la muerte de alguien cercano.



- ☐ ¿En cuál etapa estás ahora?
- ☐ ¿En qué etapas crees que están los miembros de tu familia?
- ☐ ¿Cuáles han sido algunas de las partes más difíciles de tu transición?
- ☐ ¿Qué te gusto de tu transición?
- ☐ ¿En qué aspectos fue fuerte tu familia a lo largo de estas etapas? ¿Cómo se fortalecieron?



Proyecto. Nuestra vida antes de esto

1. El proyecto “Nuestra vida antes de esto” se encuentra al final de la lección.
2. Puedes dibujar o escribir, en cualquier idioma, sobre las personas, lugares, actividades y cosas de los lugares donde has vivido antes y donde vives ahora. Las palabras y los dibujos pueden ser simples.
3. Elije una página que quieras compartir con el grupo en la próxima reunión.

1.3 Formas de ayudar a los niños durante la transición

Puede que te sigas sintiendo en transición durante años, pero eso es normal.

Seguirás sintiéndote en transición mientras sigas aprendiendo a vivir en el nuevo lugar: aprendiendo a conducir, comprando, cambiando de trabajo, cambiando de escuela, mudándote, etc.

- En la medida de lo posible, mantén las costumbres normales de los niños.
- Explícales de forma simple lo que está pasando. Ayúdales a saber qué esperar antes de la transición y durante ella.
- Permite a tus hijos decir y mostrar sus emociones (con respeto) durante cada etapa.
- Diles que está bien sentirse triste por **extrañar** su antiguo hogar. Para muchas personas, después de un tiempo, el nuevo lugar se siente más como su hogar. Está bien que te gusten ambos, tu país de origen y tu nuevo hogar.
- Como familia, conversen de la **transición**. Háganse preguntas entre ustedes tales como las siguientes:
  - ¿Qué es lo que más **extrañas** esta semana?
  - ¿Qué te ha resultado **confuso** o **interesante** últimamente?
  - ¿Qué te ha hecho sentir **vergüenza** últimamente?
  - ¿Qué cosas nuevas has aprendido?
  - Dime algo que te guste de este lugar nuevo o algo por lo que estés agradecido.
  - ¿En qué has cambiado? ¿Qué te gusta de ese cambio? ¿Qué no te gusta?
- Cuando puedas, dales a tus hijos el poder de tomar decisiones y de tener cierta sensación de control (se sienten perdidos cuando hay muchas cosas que cambian).
  - Pueden ser decisiones pequeñas, como qué ponerse para ir a la escuela o qué tarea hacer primero.
  - Puede que los hijos mayores quieran elegir su universidad, su trabajo o incluso con quién casarse. Como padres, esto puede resultar difícil si no es algo común en tu país.

Avergonzado (“a-ver-gon-SA-do”): que se siente torpe por no entender o no saber qué hacer en frente de otras personas. Sentirse insuficiente para estar con otras personas y deshonrado por algo malo que ocurrió.[14]

Confuso (“kon-FU-so”): poco claro o difícil de comprender.

Interesante (“in-te-re-SAN-te”): que hace que una persona quiera aprender o hacer más.[15]



☐ ¿Cuál de estas ideas podría ayudar a tu familia durante la transición?

Grandes ideas

Las transiciones requieren tiempo y son parte normal de la vida.

Es normal que tus sentimientos cambien a medida que pasas por ella.

Preguntas de cierre

- ☐ ¿Qué aprendiste hoy?
- ☐ De todo lo que conversamos hoy, ¿qué fue lo que más te sirvió?
- ☐ ¿Qué podrías comenzar a hacer ahora gracias a esta lección?

En la próxima lección...

En nuestra próxima lección, hablaremos del dolor. El dolor es lo que sentimos después de que algo o alguien se ha ido. Cada vez que pasamos por una transición, perdemos algo. Es importante darnos el tiempo de sentirnos tristes por lo que perdemos.

Si quieres, lee la historia de preparación y encierra en un círculo todas las palabras que sean nuevas para ti.



PROYECTO
Nuestra vida antes de esto

Personas (donde vivía antes)

¿Qué personas eran importantes para mí donde vivía antes?

Personas (donde vivo ahora)

¿Qué personas son importantes para mí donde vivo ahora?

Lugares (donde vivía antes)

¿Qué lugares eran importantes para mí donde vivía antes?

Lugares (donde vivo ahora)

¿Qué lugares son importantes para mí donde vivo ahora?

Actividades (donde vivía antes)

¿Qué actividades eran importantes para mí donde vivía antes?

Actividades (donde vivo ahora)

¿Qué actividades son importantes para mí donde vivo ahora?

Cosas (donde vivía antes)

¿Qué cosas eran importantes para mí donde vivía antes?

Cosas (donde vivo ahora)

¿Qué cosas son importantes para mí donde vivo ahora?



Lección 2. El duelo

2.0 Preparémonos: Vivir con la tristeza

Al recordar cuando llegamos por primera vez, siento dolor. Fue un tiempo muy difícil. Las personas nos querían ayudar. **Pero yo pensaba que no entenderían lo que sentíamos.**

Ahora sé que sentíamos dolor.

Mi esposa me dijo: "Me sentía triste todos los días al despertar. Me acongojé. **Lloraba casi todas las mañanas** porque **extrañaba** mucho mi hogar y a mi familia. **Trataba de esconder mis lágrimas de mi esposo y de mis hijos."**

"A veces pensaba en la guerra y en lo mucho que habíamos perdido. A veces me preguntaba si me había equivocado al venir aquí."

"A veces veía televisión para intentar olvidar la tristeza. Intentaba estar ocupada para poder olvidar mi antigua vida. Cuando los niños iban a la escuela, volvía a dormir para intentar olvidar. Sin importar lo que intentara, la tristeza no desaparecía por muchos, muchos meses. Aún sigue ahí, pero ahora no tengo el corazón tan apesadumbrado como antes".

Extrañar (“ex-tra-niAR”): sentir la pérdida de algo que ya no tienes.

Pérdida (PÉRR-di-da”): algo que no has podido conservar o tener.[16]

Comenzamos a asistir a clases de idioma. Más tarde, encontramos trabajo. Conocimos a algunas personas que vivían cerca de nosotros. Había voluntarios que nos visitaban y nos ayudaban a conocer mejor nuestra ciudad. **Pero esos primeros meses fueron muy agotadores.**

Hablábamos en línea con nuestras familias. Era bueno, pero también nos hacía extrañarlos mucho más. Sabíamos que estaban preocupados por nosotros. No les decíamos lo difícil que era para nosotros.



- ☐ ¿Qué cosas difíciles les ocurrieron a las personas del relato?
- ☐ ¿Cómo intentaba esta familia olvidar su tristeza? ¿Funcionaba?
- ☐ ¿Qué sentiste cuando te alejaste de tu país?
- ☐ ¿Qué parte de esta historia se parece a la tuya?

En cada transición, hay tanto cosas buenas como **pérdidas.** No importa lo bueno que será el futuro, siempre dejamos algo atrás.

2.1

¿Qué es el dolor?

El dolor es lo que sentimos cuando vivimos una **pérdida.** Puede sentirse como lo siguiente:

- Una profunda tristeza
- Dolor interno
- Falta de esperanza

Transición (“tran-si-siÓN”): paso de un estado o situación a otros distintos.

Dolor (“do-LORR”): tristeza profunda.



- ☐ ¿Qué tipo de pérdidas has vivido en la transición?
- ☐ ¿Qué sientes por esas pérdidas?

Cada vez que vives una **pérdida,** sentirás **dolor.** Puedes aprender a vivir con las **pérdidas** de manera sana.

Podrías sentirte triste por lo que **perdiste** por el resto de la vida, pero aun puedes tener una buena vida.

Tus **pérdidas** se vuelven parte de tu historia, pero no te impiden seguir adelante.

Una persona reasentada dijo:

> "Las cosas que pasaron en mi familia hace más de 10 años me hacen llorar cuando hablo de ellas. Esos sentimientos de tristeza no terminaron solo porque ha pasado el tiempo.
>
> Esos recuerdos dolorosos son como un corte profundo que sanó. Veo la cicatriz y recuerdo el dolor. Pero tener una cicatriz en la piel no me impide vivir hoy."

Algunas **pérdidas** se ven y pueden nombrarse:

> Cuando me mudé y me alejé de mis amigos, supe que no los volvería a ver. Sé que perdí a algunas amistades porque me mudé.

Algunas **pérdidas** no se ven. Están en lo profundo. Las llevamos con nosotros al nuevo lugar. No les ponemos nombre, porque no sabemos que están ahí:

> Cuando llegué a mi nueva casa, sabía que me sentía triste pero no sabía por qué.
>
> Estoy agradecido del trabajo que tengo aquí. Pero parece que nadie me respeta. Me llevó meses entender que me sentía orgulloso del trabajo que tenía en mi patria. Allá me respetaban. **Extraño** mi antiguo trabajo.
>
> Ahora entiendo que me siento triste por haber perdido el respecto de los demás cuando me mudé.

Necesitamos ver nuestras **pérdidas** y ponerles nombre. Nombrar nuestras **pérdidas** y permitirnos sentirnos tristes nos ayuda a sanar.

Cicatriz (si-ka-TRIZ"): marca en la piel que queda después de sanarse una herida.

Extrañar ("ex-tra-niAR"): sentir la pérdida de algo que ya no tienes.

2.2 Los niños pueden sentir dolor de forma diferente a los adultos

Deprimido ("de-pri-MI-do"): triste y sin esperanza por mucho tiempo.

Cuando los niños sienten **dolor**, podrían enojarse con facilidad, sentir miedo de sufrir más **pérdidas,** tener emociones fuertes, dañarse a sí mismos o sentirse **deprimidos.**[19]

Es probable que los niños no estén conscientes de sus **pérdidas** hasta que sean adultos. Quizás tus hijos están bien ahora, pero podrían tener problemas con el dolor en el futuro. Las familias necesitan hablar sobre sus vivencias y sentimientos incluso después que la transición haya prácticamente terminado.

2.3 Los niños necesitan que los consuelen

Los padres frecuentemente dicen cosas como:

1. "No te preocupes. Tendrás nuevos amigos cuando lleguemos allá".
2. "No llores, porque eso afecta a mamá".

Pero decir cosas como estas no muestra que entendemos cómo se siente el niño. Estas cosas hablan de lo que piensa el niño.

En estos dos ejemplos, el padre quiere que el niño piense de otra forma.

Pero cambiar lo que pensamos no cambia lo que sentimos. El dolor no desaparecerá solo porque pensamos diferente.

Tus hijos tienen el corazón roto y necesitan tiempo y consuelo. **Consolar** significa acompañar a alguien en su **pérdida** de manera amable, entendiendo lo que la persona **afligida** está *sintiendo.*

Miremos la primera afirmación: "No te preocupes. Tendrás nuevos amigos cuando lleguemos allá".

El niño está triste por mudarse lejos de sus amigos. Los padres pueden sentirse **incómodos** cuando sus hijos están tristes. Pero darle a su hijo tiempo de sentirse triste y **lamentar** la **pérdida** de sus amigos puede ser muy sano. Ayuda al niño a tener nuevos amigos más adelante.

Los niños necesitan que sus padres les demuestren que los entienden:

- "Sé que **extrañas** a tus viejos amigos. ¿Te sientes muy triste cuando piensas en mudarte lejos de ellos?".

- “Veo que estás llorando. Dime por qué te sientes triste. A veces yo también me siento así. ¿Tienes miedo de no volver a ver a tus amigos?”.

Consolar no se lleva el dolor, pero lo aliviana.

Consolar a alguien demuestra que te importa.

Consolar a alguien demuestra que lo entiendes (tanto como te es posible).

☐ ¿Qué podrías hacer para consolar a tus hijos cuando sienten dolor?



Actividad: la mochila de las pérdidas

Estos proyectos ayudan a tu familia y al grupo a conversar sobre qué les ha pasado y cómo se sienten. El líder del grupo les guiará a lo largo de la actividad. Respondan estas preguntas como grupo.

☐ ¿Qué hay en la mochila que siempre llevas?

☐ ¿Cuál de las pérdidas que has vivido se siente más importante?

☐ ¿Qué podrías hacer para comenzar a vivir el duelo de esas pérdidas?



2.4

Hacer duelo

Hacer duelo es permitirnos sentir y mostrar lo que sentimos. Cuando el duelo se vive bien, es bueno y lleva a la sanidad.

¿Qué pasa si no **hacemos duelo?** Los sentimientos que nos guardamos nos acompañan, como en la actividad de la mochila. Los sentimientos vuelven. Por lo general, vuelven en formas dañinas, como la ira o la **depresión.**

Cuando una verdura o fruta no se come, se pudre. Cuando no eres sincero contigo mismo sobre la verdad de tu **dolor** y empiezas a pensar de forma sana sobre tu **dolor**, los sentimientos también se "pudren". Se convierten en acciones dañinas. Cuando te das cuenta de que estás triste por algo, date tiempo para pensar en ello y **hacer el duelo.**

Cuando no somos sinceros con nosotros mismos sobre la verdad de nuestros sentimientos, no podemos sanarlos. Nos impiden ser todo lo que queremos ser, como ser verdaderamente felices o encontrar esperanza.

Hacer duelo nos ayuda a sanar.

Depresión ("de-pre-siÓN"): tristeza y desesperanza que dura mucho tiempo.

Pudrirse ("pu-DRIRR-se"): cuando una planta, fruta o verdura se pone en mal estado y no se puede comer.

Cultura ("kul-TU-ra"): grupo de personas que tiene sus propias creencias, formas de vida, arte, etc.[18]

- ☐ ¿Cómo **hacen duelo** las personas en tu **cultura?** ¿Cómo les ayuda eso? ¿Qué otras formas hay de **vivir el dolor** de manera sana?
- ☐ ¿Qué te tiene **de duelo** esta semana?

2.5 Hay muchas formas de hacer duelo

No existe una sola forma correcta de **hacer duelo.** Cada **cultura** tiene sus formas **tradicionales** de hacerlo.

Es importante que los niños puedan **hacer duelo** también. Permíteles que participen de las formas que adoptas para **hacer duelo.** De la siguiente lista, ¿cuál de estas formas le hace bien a tu familia?

Tradicional ("tra-di-sio-NAL"): que ha sido pensado, actuado o hecho por mucho tiempo por personas de un grupo, familia, sociedad, etc.[19]

- Llorar en silencio o en voz alta, solo o acompañado de otros.
- Usar un cierto color de ropa.
- Prender un fogata o vela grande, o mirar fotos que recuerden lo perdido.
- Hacer música o arte, o escribir para expresar la tristeza.
- Orar.
- Conversar y contar historias de **lo perdido.**
- Formas de **hacer duelo en mi cultura:**

2.6 Formas para que te ayudes a ti mismo y a tus hijos a hacer duelo

- Busca formas para que tú y tus hijos puedan expresar la tristeza con el cuerpo, como el arte, la música o la escritura, o con actividades al aire libre como correr, andar en bicicleta o senderismo.
- Si estás pensando en hacer cosas que te hacen mal o te lastiman, dile a alguien. Busca ayuda. Mantente alejado del alcohol, los cigarrillos, las drogas, las apuestas, etc.
- Haz algo que disfrutes, incluso algo tan simple como darte un baño o leer un libro.
- Cuéntales a tus hijos que estás triste, así pueden aprender que está bien hablar de lo que ellos sienten.

- Busca a alguien con quien conversar sobre su tristeza y la tuya, como la familia, un profesor, un consejero, etc.

Extrañar ("ex-tra-niAR"): sentir la pérdida de algo que ya no tienes.



- ☐ ¿Cómo has **hecho duelo** en tu cultura?
- ☐ ¿Qué puedes hacer para ayudar a tus hijos a **hacer duelo?**



Grandes ideas

El dolor es parte normal de la vida.

Necesitamos ponerles nombre a nuestras pérdidas y hacer duelo por ellas.



Preguntas de cierre

- ☐ ¿Hay algo nuevo que hayas aprendido hoy?
- ☐ ¿Qué es lo que podrías comenzar a hacer ahora a partir de esta lección?
- ☐ ¿Qué es lo que más te ayudó hoy?

Trauma ("TRAu-ma"): experiencia muy dura y desagradable que le causa a alguien problemas mentales o emocionales por un largo tiempo.[20]



En la próxima lección...

Durante nuestra próxima lección, hablaremos del **trauma.** Si no estás preparado para hablar de este tema, está bien que no asistir y volver para la Lección 4, en la que hablaremos de porqué tus hijos están cambiando y están creciendo diferente a ti.

Si quieres, lee la historia de preparación y encierra en un círculo todas las palabras que sean nuevas para ti.



PROYECTO
Nombrar nuestras pérdidas

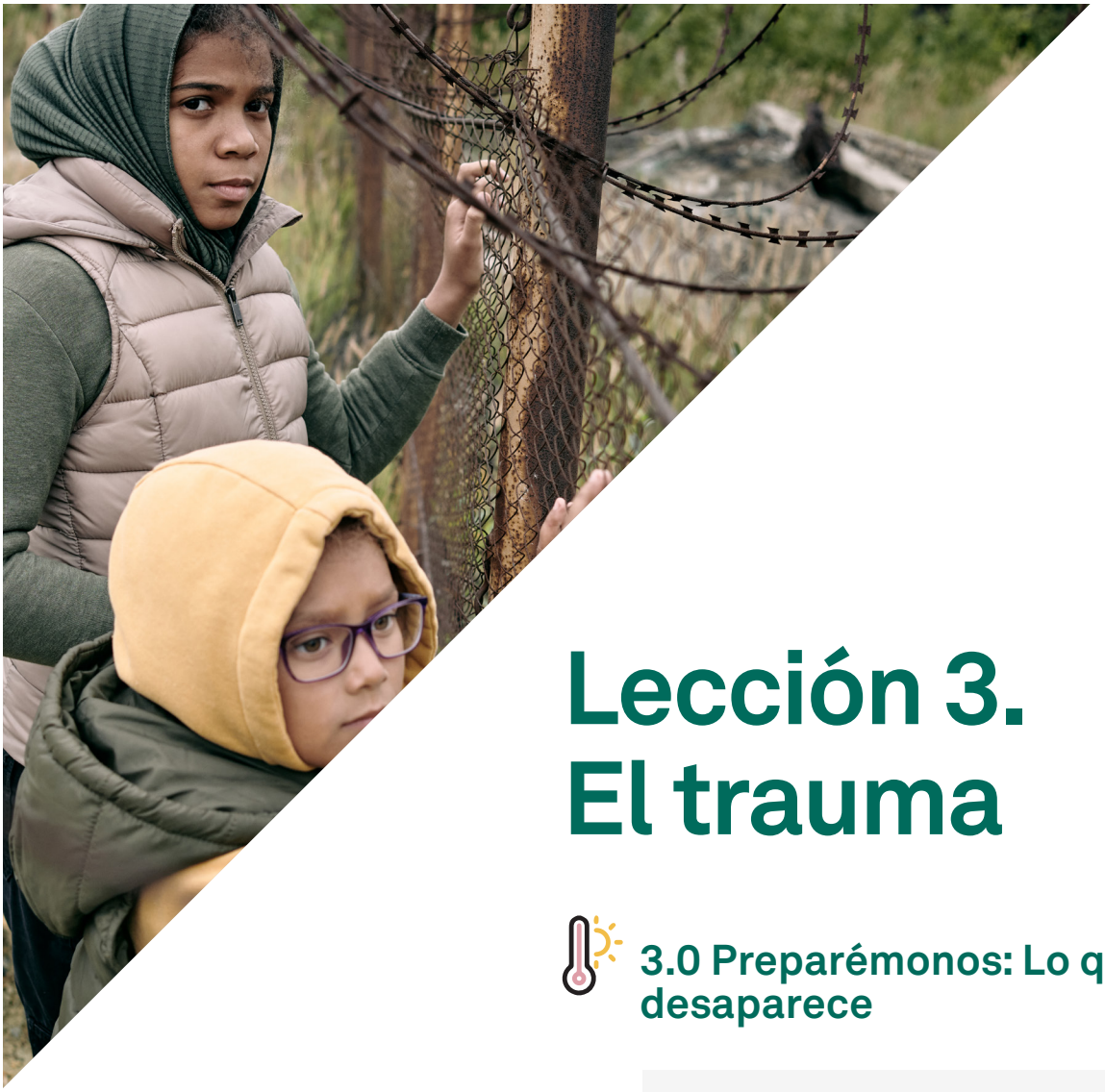
Ahora haremos algo juntos. Pero es bueno que esta actividad se haga en casa, ya sea como pareja o incluso con tus hijos.

☐ ¿Cómo se llaman las personas y lugares que **extrañas?**

☐ ¿Cómo ha cambiado tu **posición** o **autoridad**?

☐ ¿Cómo ha cambiado tu **forma de vivir**? ¿Qué es lo que más **extrañas**?

☐ ¿Qué **sueños** tenías para ti y tus hijos que no pueden cumplirse ahora?



Lección 3. El trauma

3.0 Preparémonos: Lo que no desaparece

☐ ¿Qué recuerdas de lo que hablamos la semana pasada? ¿Qué te sirvió?

Trauma (“TRAu-ma”): experiencia muy dura y desagradable que le causa a alguien problemas mentales o emocionales por un largo tiempo.[21]

Hace no mucho tiempo, aprendí sobre **trauma.** No sabía que lo que había pasado en mi antiguo y en mi nuevo país se llamaba **trauma.**

Cuando vives un **trauma**, puede que no te des cuenta. Me gustaría contarte tres historias sobre **traumas** que he vivido.

El primer trauma fue en mi país. Estábamos en guerra.

Un día iba de camino al mercado, con mi hermana. Siempre teníamos cuidado cuando salíamos. Siempre pensábamos en que había peligro.

Ese día, repentinamente, hubo un **conflicto** en la calle, y comenzaron los disparos.

Empezamos a correr, pero una bala me tocó el hombro. No salí herida, pero estábamos asustadas.

Corrimos más rápido y logramos escapar. Pero ahora sentía más miedo de salir a la calle.

El segundo trauma ocurrió cuatro días después de llegar a nuestro nuevo país. Estaba nevando. Para comprar medicina, mi esposa, mis hijos y yo decidimos usar los pases de transporte que nos habían dado.

El viaje debería haber tomado nueve minutos, pero llegamos a casa ocho horas después.

Habíamos tomado el bus equivocado. Caminamos por la nieve sin la ropa adecuada. Pedimos **indicaciones**, pero nadie nos ayudó, ni siquiera el conductor del autobús.

Sentía que **me latía** rápido el corazón. Me sentía **mareado.**

No sabía cómo íbamos a llegar a casa y teníamos mucho frío.

Luego, nos bajamos del autobús, en una tienda que estaba cerca de casa. Alguien nos ayudó y llegamos a casa.

El último trauma nos ocurrió a mi esposa y a mí.

Llevábamos seis meses en el nuevo país y quedó embarazada. Ha tenido problemas en otros embarazos. En nuestro país, había tenido un **aborto espontáneo.**

Estábamos muy felices. Pero se sintió muy cansada y enferma. Los doctores le dijeron que no estaban seguros de lo que estaba pasando, pero que quizás su cuerpo no sería capaz de albergar al bebé.

Sentimos miedo. Sabíamos que había un problema. Y el **sistema** de salud aquí es distinto y difícil de entender.

Una noche comenzó a sangrar. La llevé al hospital. Mi esposa no entendía nada de lo que le decía el doctor, así es que se lo traduje. Estaba muy asustado y triste.

Los doctores dijeron que el bebé había muerto, que deberíamos ir a casa y esperar que el cuerpo terminara de expulsar al bebé. Fue muy difícil. En nuestro país, nuestras madres habrían estado con mi esposa. Aquí, solo nos teníamos el uno al otro.

Riesgo (“rriES-go”): posibilidad de que pase algo malo o triste (dolor o pérdida).[22]

Conflicto (“kon-FLIK-to”): fuerte desacuerdo entre personas, grupos, etc., que lleva normalmente a una discusión acalorada.[23]

Indicaciones (“in-di-ka-siO-nes”): instrucciones de cómo llegar a un lugar.

Latido (“la-TI-do”): sonido o sensación que hace el corazón al bombear la sangre.

Mareado (“ma-re-A-do”): sensación de que todo da vueltas en círculos y que te vas a caer, aunque estés de pie.[24]

Aborto natural (“a-BORR-to” “na-tu-RAL”): ucuando un embarazo termina demasiado pronto y el bebé no nace con vida.[25]

Sistema (“sis-TE-ma”): grupo de partes que se mueven o trabajan juntas.[26]

Después de unos días, sufrió un aborto. Tuvo que permanecer en el hospital por días. Yo me quedé en casa con los niños e hice lo mejor que pude.

Un amigo de la zona nos trajo sopa y trató de ayudarnos. Pero era muy difícil haber perdido al bebé en un país nuevo con un idioma nuevo.



☐ ¿Cómo te sentiste mientras leías las historias?

3.1

¿Qué es el trauma?

Un **trauma** es "una vivencia difícil y desagradable que hace que alguien sufra problemas mentales o emocionales, por lo general, durante un largo tiempo".[27]

Es algo tan difícil, que no podemos sanarlo fácilmente ni vivir bien después de haberlo sufrido. (Por lo tanto, lo que es traumático para una persona puede no ser tan **traumático** para otra).

El **trauma** nos cambia el cuerpo, la mente y cómo nos sentimos.

Cambios en el cuerpo:

- Tienes dolores de cabeza, de estómago o de otras partes del cuerpo, aunque los médicos no sepan por qué. Te **late** rápido el corazón. Puede que comas más o menos que antes.
- Tienes problemas para dormir.

Cambios en la forma de pensar y de sentir

- Te sientes muy enojado, triste, **confundido,** nervioso, deprimido, descontrolado o desesperanzado muy rápidamente.
- Sientes tanto dolor por dentro que te dan ganas de escapar (incluso de beber, de fumar o de morir).
- Recuerdas cosas malas que te pasaron.
- Se te olvidan las cosas o no puedes prestar atención.
- Tienes que esforzarte mucho para terminar de trabajar o para hacer lo que normalmente haces todos los días.
- Tienes ganas de alejarte de las cosas que te recuerdan lo que pasó.

Traumático ("trau-MÁ-ti-ko"): algo que hace que alguien se sienta tan mal, que pueda terminar con problemas mentales y emocionales.[28]

Latir ("la-TIRR"): sonido o sensación que hace el corazón cuando se mueve para bombear la sangre.

Deprimido ("de-pri-MI-do"): triste y sin esperanza por mucho tiempo.

Confundido ("kon-fun-DI-do"): que no entiende bien.

Consolado ("kon-so-LA-do"): menos preocupado, molesto, asustado, etc.[30]

Violado ("vio-LA-do): forzado a tener sexo.[31]

Maltratado ("mal-tra-TA-do"): tratado de manera hostil o dañina.

Torturar ("torr-tu-RARR"): causar mucho dolor físico a alguien para castigarlo o para obligarlo a que haga o diga algo.[32]

Inestabilidad ("i-nes-ta-bi-li-DAD"): situación en que las cosas cambian muy rápido, de manera inesperada o que te hace sentir inseguro.

Estrés ("es-TRÉS"): tensión y preocupación causada por problemas en la vida, el trabajo y otras áreas.[33]

Cambios en tu relación con otras personas:

- Te sientes culpable o avergonzado, y crees que no puedes hablar de lo que pasó. Te alejas de las personas y sientes que no puedes confiar en ellas ni estar a salvo con ellas.
- Dejas de hacer cosas que te gustaban hacer.
- No puedes dejar de hacer cosas que te hacen sentir a salvo o cosas que te **consuelan**.[29]

Un trauma puede haberte ocurrido una sola vez o seguir ocurriendo, como vivir en zona de guerra, peligro o conflicto.

La transición puede ser traumática en los siguientes escenarios:

- Dejar a la familia y el hogar.
- Guerra.
- **Violación, maltrato,** o **tortura.**
- Miedo o **inestabilidad** por mucho tiempo.
- No tener lo necesario (alimento, ropa, un lugar para vivir, seguridad, etc.).
- *[habla de otros traumas con el grupo]*

El **trauma** puede vivirse *antes* de llegar al nuevo país y puede vivirse *después* de llegar al nuevo país, ya que puedes sentir **estrés** por lo siguiente:

- Por estar en una nueva cultura.
- Por vivir en un nuevo lugar.
- Por sentirte solo.



☐ ¿Qué estrés has vivido desde que llegaste a aquí?

A veces, pedir ayuda puede hacernos sentir mal. Podemos pensar que también podría hacer sentir mal a nuestra familia y a la comunidad.

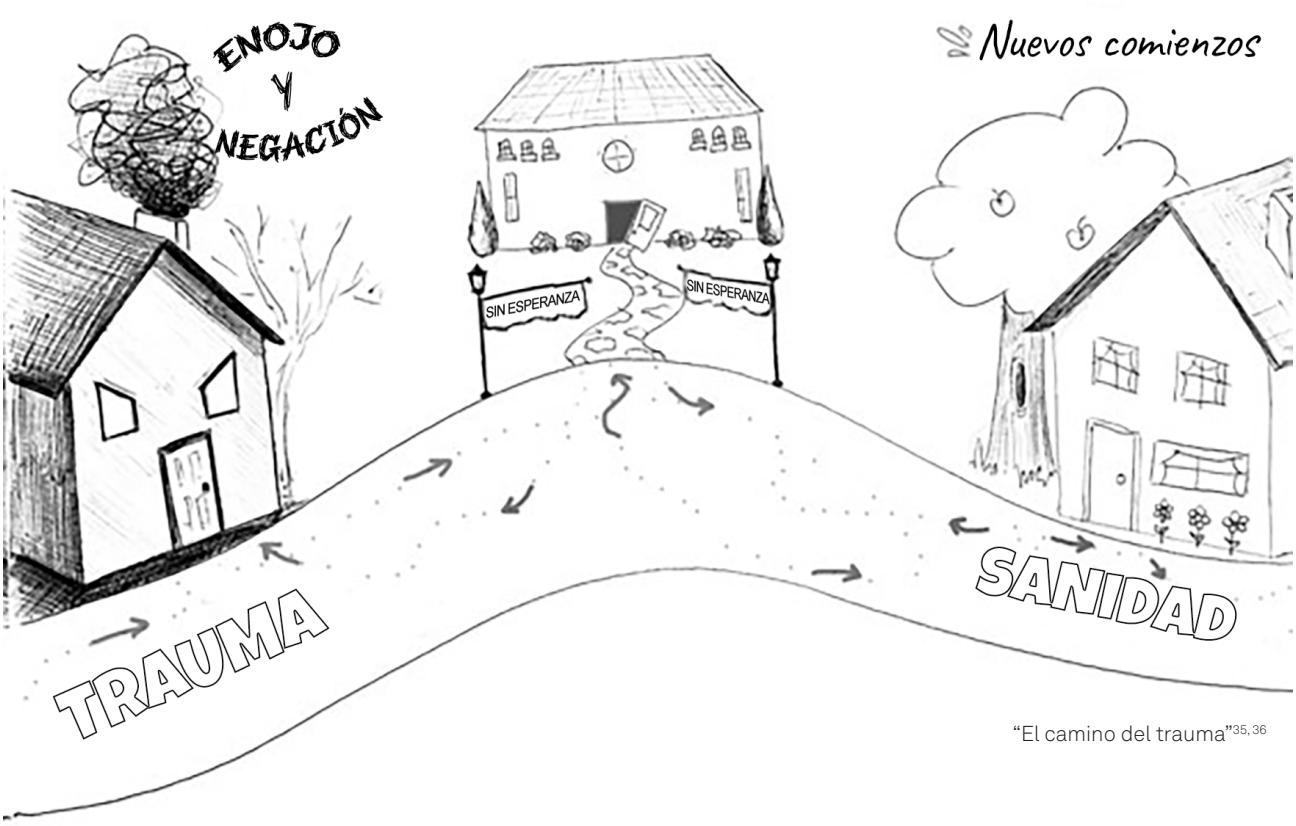
Pero nos hace muy bien ayudarnos entre nosotros cuando la vida es difícil.
Nos hace bien ser sinceros sobre los que nos duele y nos asusta.

Y al contarle nuestra historia a personas en las que confiamos, comenzamos a sanar de la mente y el cuerpo.

Al ayudarnos los unos a los otros, escucharnos mutuamente, hablar con los demás y recibir comprensión, nos sentimos más cerca de los demás. Podemos crear un buen lugar para sanar siendo pacientes entre nosotros, hablando sobre cómo nos sentimos, entendiéndonos unos con otros y optando por acercarnos a nuestro cónyuge, nuestros hijos y nuestra comunidad, y no por alejarnos de ellos.[34]

Cuando nos ayudamos los unos a los otros a sanar, todos vivimos mejor.

3.2 El camino del trauma



"El camino del trauma"[35, 36]

Viaje ("viA-je"):
traslado a otro lugar.

Evadir ("e-va-DIRR"):
escapar de alguien o de algo.[37]

Cuando vives algún trauma, comienzas un **viaje.** Este **viaje** es como pasar por diferentes casas. Cuando visitas o te quedas en cada una, sientes y recuerdas muchas cosas.[43] La única forma de llegar a la última casa es visitar o quedarte en las otras primero.

1. La primera casa que visitas es la Casa del enojo y **la evasión.** En esta casa, puede que te ocurra lo siguiente:
   - Que no quieras pensar en lo que ocurrió.
   - Que te digas a ti mismo y a los demás que no fue tan difícil ni tan importante.
   - Que estés enojado por lo que les ocurrió a ti y a tu familia.
   - Que te quedes en esa "casa" por mucho tiempo.

2. La siguiente casa que visitas es la Casa de la tristeza. En esta casa, te puede ocurrir lo siguiente:
   - Que veas solo las cosas difíciles y dolorosas.
   - Que no creas que las cosas mejorarán.
   - Que vuelvas a visitar la Casa del Enojo y la Evasión.

3. Con el tiempo, irás a la Casa de la vida nueva. En esta casa, puede que te ocurra lo siguiente:
   - Que tengas un poco de esperanza.
   - Que puedas mirar el futuro.
   - Que puedas **perdonar** a las personas que te lastimaron.
   - Que vuelvas a la Casa del enojo y la **evasión** o a la Casa de la tristeza.

Perdonar ("perr-do-NARR"): dejar de querer herir a alguien que te hirió.

Puede que no quieras ir a las casas dolorosas, pero el camino a la Casa de la vida nueva está solo al final de las dos primeras casas. La verdadera felicidad y los nuevos comienzos solo llegan después de ser valientes y sinceros sobre nuestro enojo, evasión y tristeza. Debes darte el tiempo de visitar estas casas o de quedarte en ellas.



☐ ¿Has pasado por un proceso como este? Si es así, comparte un poco de la historia con el grupo.

Actividad. ¿Cómo enmascaramos la tristeza?

El líder del grupo los guiará en una actividad breve sobre el trauma.

3.3 ¿Cómo pueden actuar los niños después de un trauma?

Las **reacciones** ante el trauma varían según la edad de los niños.

- **Los niños pequeños**, por un tiempo, pueden actuar como si tuvieran menos edad. Podrían hacer cosas como volver a mojar la cama o dejar de hablar.
- **Los niños mayores** pueden presentar cambios en su conducta, como no desempeñarse bien en la escuela o en casa, o comenzar a tener dolores de cabeza o estómago.
- **Los adolescentes** pueden deprimirse, pueden desobedecer las reglas o pueden intentar beber alcohol o consumir drogas.

Los padres pueden ayudarlos haciendo lo posible por mantenerse conectados con ellos, pasando tiempo con ellos, siendo cariñosos, sin hablar mucho de lo que hacen mal y asegurándose de que estén bien cuidados con una alimentación sana, ejercicio y descanso.

Reacción ("rre-ak-siÓN"): forma de actuar o sentir de una persona por algo que ocurre o algo que alguien dice.[38]

3.4 ¿Cómo puedes ayudar a tus hijos cuando sufren un trauma?

Cuando tus hijos han sufrido un trauma, puedes escucharlos con atención para ayudarlos. Hazles tres preguntas importantes para ayudarles a hablar del trauma:

1. ¿Qué pasó? (Pregunta, incluso si ya lo sabes. Para nuestros hijos, contar su historia es parte importante de sanar).
2. ¿Cómo te sentiste? (Usa una gráfica de emociones como la que se encuentra en https://bit.ly/pickafeeling).
3. ¿Qué fue lo más difícil?

Haz pareja con una persona del grupo. Uno de ustedes hará el papel del padre o madre. El otro será el hijo. Piensa en un problema difícil para los niños, como, por ejemplo, "la gente se ríe de mi forma de caminar" o "la gente se burla de mí por cómo me visto".

Practica hacer y responder las tres preguntas anteriores. Al terminar, elige otro problema. Deja que la otra persona haga el papel de padre o madre.

Cuando hablen sobre las preguntas, es importante que todos sientan que serán escuchados con cariño y comprensión.

Compasión ("kom-pa-siÓN"): demostración de preocupación, tristeza y deseo de ayudar ante lo ocurrido.

Pueden hablar sin temor a lo siguiente:

- A que alguien piense que son malas personas o que están equivocados.
- A preguntarse si alguien sentirá enojo, vergüenza, culpa o miedo.
- A que no les crean.
- A que alguien los trate de cambiar.

Elige un momento en el que nadie esté apurado y tú puedas prestar atención. Lo más importante que puedes hacer es escuchar, dejar que tu hijo hable y hacerle saber que sientes **compasión**.

Recuerda esto sobre el trauma

1. Recuperarse del trauma es posible.
2. Necesitamos hablar, llorar y tiempo para sanar del trauma.
3. Para sanar del trauma, debemos hacerlo con otros. Hacer cosas que los mantengan unidos como familia puede ayudarlos a sanar.

Grandes ideas

El trauma puede cambiarnos el cuerpo, la mente y cómo nos sentimos.

Pasar tiempo y conversar con otros nos ayuda a sanarnos del trauma.

Preguntas de cierre

- ☐ ¿Qué aprendiste hoy?
- ☐ De todo lo que conversamos hoy, ¿qué fue lo que más te sirvió?
- ☐ ¿Qué podrías comenzar a hacer ahora gracias a esta lección?

En la próxima lección...

Durante la próxima lección, hablaremos de por qué tus hijos están cambiando y creciendo de una manera distinta a ti.

Si lo deseas, puedes leer la historia de preparación y encerrar en un círculo todas las palabras que sean nuevas para ti.



PROYECTO
El camino del trauma

Observen la imagen de las casas. Hablen sobre las siguientes preguntas:

1. ¿En qué “casa” está viviendo cada persona de tu familia ahora?

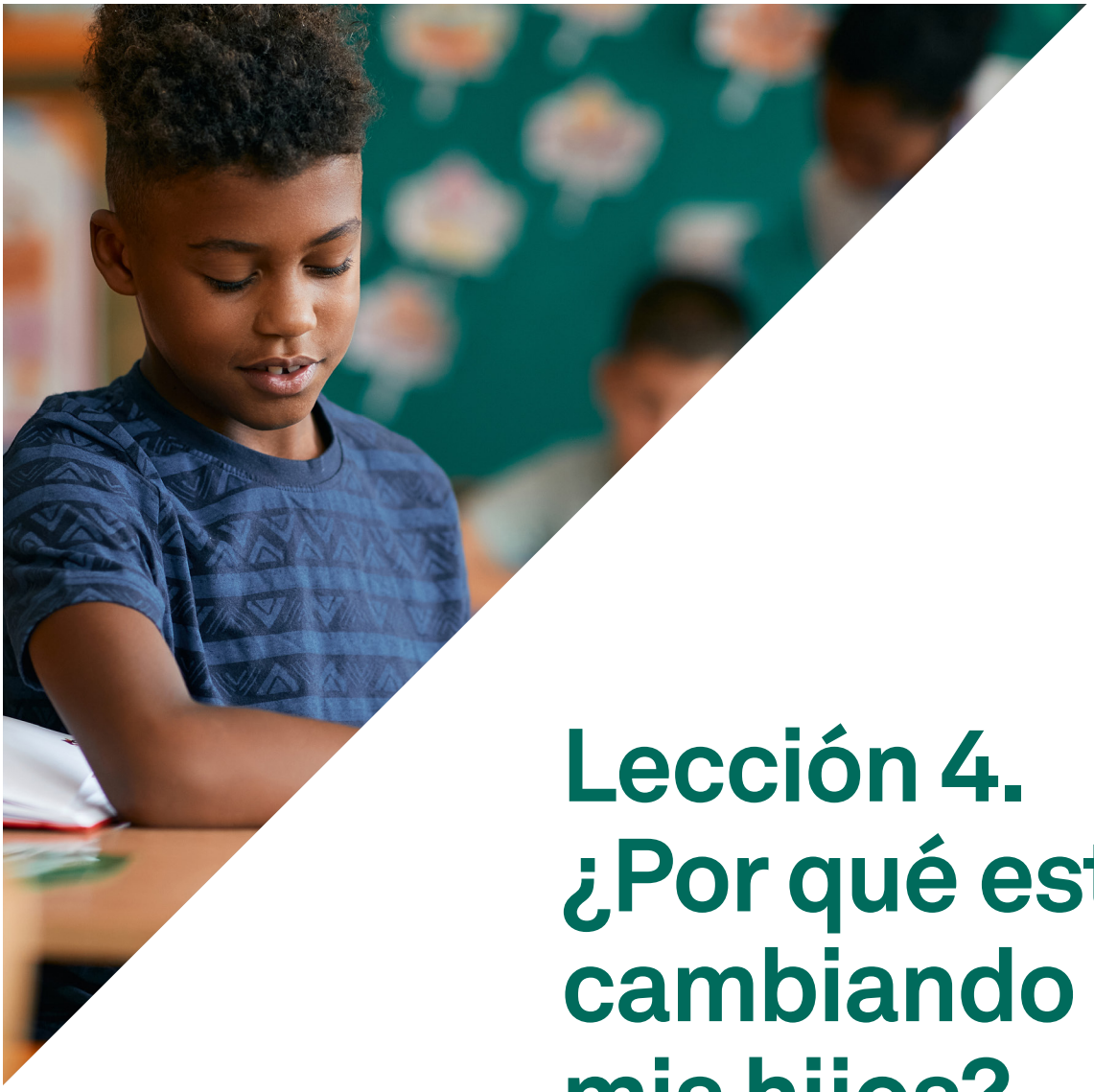
2. ¿Que recuerda cada uno sobre las otras “casas”?

3. ¿Qué siente cada uno sobre la “casa” en la que se encuentra ahora?

4. ¿Qué cosas hicimos para mudarnos a la “casa” en la que estamos ahora?

5. ¿Cómo nos hemos fortalecido?

6. ¿Qué esperanzas tiene cada uno de nosotros para el futuro?



Lección 4. ¿Por qué están cambiando mis hijos?

4.0 Preparémonos: Nuestros hijos y sus cambios

☐ ¿Qué recuerdas de lo que hablamos la semana pasada? ¿Qué te sirvió?

Confundido (“kon-fun-DI-do”): que no entiende bien.

Estoy orgulloso de mis hijos. Pero también estoy **confundido** por cómo han cambiado. A veces, me pregunto si serían tan distintos si nos hubiéramos quedado en nuestro país.

Nuestra hija mayor aprendió el nuevo idioma rápido. Ya es una de las mejores estudiantes de la escuela.

Avergonzado (“a-ver-gon-SA-do”): que se siente torpe por no entender o no saber qué hacer en frente de otras personas. Sentirse insuficiente para estar con otras personas y deshonrado por algo malo que ocurrió.[39]

Tímido (“TÍ-mi-do”): nervioso e incómodo al conocer a otros o al hablar con ellos.[40]

Pertenecer (“perr-te-ne-CERR”): sentirse aceptado; entender y tener un lugar donde sientes que encajas.

Le pidieron compartir su historia en una película. Cuando nos contó, no sabíamos si era una buena idea, pero pudimos notar que se siente orgullosa de nuestro país y que quiere usar su hijab en la película. Todavía nos preocupa porque a veces parece que tiene muchos deseos de cambiar y ser igual a los otros niños de esta nueva **cultura.**

Nuestro hijo es **tímido.** A menudo, se siente triste. No tiene muchos amigos. Siempre está en su cuarto. Parece que se siente **avergonzado** cuando comete errores con la nueva cultura.

¿Lo cambió la guerra de nuestro país? Mi esposa dice que debemos darle tiempo y que las cosas mejorarán.

Nuestra hija menor todavía es pequeña. Ella ama nuestro nuevo país, pero nos habla en nuestro idioma y le encanta nuestra comida. **Encaja** en todos los lados a donde vamos. ¡Estoy muy feliz de que le vaya bien!

Nuestros hijos son muy distintos.

A veces se siente como si cada persona de la familia viviera en mundos distintos. Nuestros hijos están cambiando y están empezando a pensar distinto a mí esposa y a mí. A veces no coincidimos en lo que es importante.



- ☐ ¿De qué manera respondieron los niños al cambiarse a una nueva cultura?
- ☐ ¿Qué partes de la historia se parecen a la tuya? ¿Qué partes son distintas?
- ☐ Qué sentimientos te genera el cambio en tus hijos?

4.1

¿Qué es un niño transcultural?[41]

Cuando te mudas a un nuevo país, puedes pensar que vivirás de la misma forma que lo hacías en la **cultura** de tu país. Esperas poder comer lo mismo. Esperas poder mantener tus **tradiciones** familiares y religiosas.

Pero estas cosas pueden resultar difíciles. Puedo resultar difícil encontrar la misma comida, un lugar de culto o personas que entiendan tu país de origen. Te pues sentir extraño porque tu forma de vivir es distinta a la de los demás.

Los hijos pueden adaptarse rápidamente a la nueva **cultura.** Aprenderán el idioma y los **hábitos** de los niños que los rodean. Algunos de esos **hábitos** serán distintos a los tuyos.

Esto puede causar **tensión** y **conflicto** en tu casa. ¿Qué está pasando? ¿Por qué tus hijos están creciendo tan diferentes?

Los niños cambian con todas las culturas que viven durante sus años de crecimiento. Tus hijos son niños transculturales. Esto significa que son niños que han vivido en más de una cultura al crecer.

En este libro, usamos el término "niños transculturales" para describir a tus hijos.

Hay muchas razones por las que tus hijos pueden ser niños transculturales. ¿Cuántas de las siguientes razones aplican a tus hijos?

- Son hijos de inmigrantes o de refugiados.
- Nacieron en un país distinto al de sus padres.
- Han vivido en diferentes países.
- El padre y la madre son de distinta **raza.**
- La cultura de la escuela de tus hijos es diferente a la cultura de tu país.
- Se mudaron a un área con cultura distinta, dentro del mismo país.

☐ ¿Ha cambiado a tus hijos su nueva cultura? Si es así, ¿cómo los ha cambiado?

Tradición ("tra-di-siÓN"): forma de pensar, actuar o hacer algo que se ha practicado por mucho tiempo por personas de un grupo, familia, sociedad, etc.[42]

Hábito ("Á-bi-to"): forma usual de hacer las cosas.

Tensión ("ten-siÓN"): nerviosismo que no te deja relajarte.

Conflicto ("con-FLIK-to"): fuerte desacuerdo entre personas, grupos, etc., que lleva normalmente a una discusión acalorada.[43]

Raza ("RRA-sa"): grupos de personas según sus características físicas (como el color de la piel).[44]

Valor ("va-LORR"): creencia muy firme sobre lo que es valioso, importante o aceptable.

Actividad. Mezcla de culturas

El líder del grupo los guiará en una actividad breve sobre los niños transculturales.

4.2

¿Qué cosas buenas tiene ser un niño transcultural?

Los niños transculturales aprenden nuevas culturas y cambian más rápido que los adultos. Ser niño transcultural tiene muchas cosas buenas.

1. Los niños transculturales son buenos para entender más de una cultura. **Son como un puente entre dos culturas.** Pueden ayudar a los demás a entender a las personas de otras culturas.
2. **Los niños transculturales, por lo general, tienen buenas habilidades lingüísticas.** Aprenden el idioma del nuevo país antes que sus padres. A veces, les traducen.
3. **Los niños transculturales pueden entender cosas que los demás no notan.** Ven cosas que los ayudan a entender cómo actuar en diferentes lugares o con las personas. También pueden ser muy buenos para ver las emociones de los demás incluso cuando nadie más lo hace.
4. **Los niños transculturales, a menudo, cambian con facilidad en nuevos lugares o con nuevas personas.** Podrían cambiar su forma de actuar entre la escuela y la casa. Pueden cambiar su forma de hablar según con cuáles amigos estén.
5. **Los niños transculturales también son seguros de sí mismos.** Han vivido muchas cosas difíciles y han aprendido a hacer cosas que no sabían que podían hacer, incluso cosas que algunos adultos no han hecho. Han estado en lugares y han visto cosas que otros no. Pueden sentirse más **cómodos** en lugares nuevos.

Puente (“puEN-te”): algo que une o conecta a diferentes personas o cosas.[45]

Confianza (“kon-fiAN-sa”): sensación o creencia de que puedes hacer algo bien o tener éxito.[46]

Cómodo (“KÓ-mo-do”): relajado, sin preocupaciones ni sentimientos desagradables.[47]

- ☐ ¿Cuáles de estas cosas buenas has visto en tu hijo?
- ☐ ¿Cómo puedes ayudar a que estas cosas buenas se desarrollen en tu hijo?
- ☐ ¿Cómo podrían estas cosas buenas servir a tu hijo en la escuela o cuando sea mayor?

4.3 ¿Cómo podrían cambiar los niños transculturales?[48]

Todos pensamos cosas de las personas por cómo se ven y por lo que hacen.

A veces, la gente cree cosas de tus hijos que no son ciertas por cómo se ven o por lo que hacen.

Cuando los niños transculturales cambian de cultura, les podría ocurrir lo siguiente:

Esconder ("es-kon-DERR"): poner algo donde no pueda ser visto ni encontrado.[49]

Solo ("SO-lo"): triste por estar lejos de otras personas.



1. Verse y actuar igual que los demás.

Los niños quieren hacerse de amigos. Quieren ser parte del grupo. Pero tratan de **esconder** lo distintos que son. **Esconden** que vivieron en otros lugares. Se visten como los demás niños. Participan de actividades escolares y deportivas como los demás niños. Algunos pueden sentir miedo de que los demás descubran que son distintos.



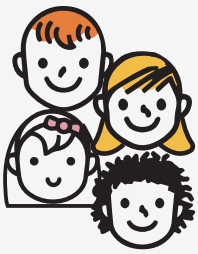
2. Verse y actuar distinto a los demás.

Su forma de actuar puede cambiar muchas veces. La ropa y las actitudes pueden ser muy distintas a cómo crecieron. Quieren demostrar que son muy distintos a los demás: "Soy distinto a ti y no quiero ser como tú". Se pueden distanciar de la gente y eso los puede hacer sentir **solos.**[50]



3. Esperar y observar a los demás.

Deciden no involucrarse con los demás hasta entender la nueva cultura. No quieren sentirse **avergonzados** por no conocerla. Esto los puede hacer sentir **deprimidos.**



4. No cambiar mucho.

Algunos niños no muestran ninguna de las reacciones anteriores. Se sienten muy cómodos con quienes son.

Avergonzado ("a-ver-gon-SA-do"): que se siente torpe por no entender o no saber qué hacer en frente de otras personas. Sentirse insuficiente para estar con otras personas y deshonrado por algo malo que ocurrió.[51]

Deprimido ("de-pri-MI-do"): triste y sin esperanza por mucho tiempo.

Es importante saber lo siguiente:

- Todos tus hijos pueden actuar de modo distinto.
- Pueden actuar de modo distinto en distintos momentos.
- Esos cambios no son buenos ni malos.
- Puede que tus hijos necesiten tiempo para resolver cómo actuar durante su cambio cultural.



- ☐ ¿Cuál de las cuatro formas anteriores describe el cambio de tu hijo? Da un ejemplo.
- ☐ ¿Cómo puedes ayudar a tu hijo a comportarse de manera sana? ¿Qué necesita tu hijo?

4.4

¿Por qué algunos niños transculturales y sus padres tienen valores distintos?

Los niños transculturales crecen en una cultura distinta a la de sus padres. Aprenden **valores** de sus padres y de la nueva cultura donde viven. Por lo tanto, los niños pueden elegir **valores** que son distintos a los de sus padres.

Los niños transculturales y sus padres pueden no tener la misma **identidad** cultural.

El "hogar" para ellos puede no ser el mismo. Pueden pensar que el lugar donde nacieron sus padres es solo el lugar donde vivieron sus abuelos.

> Una mujer de Venezuela había criado a su hija en Colombia. Cuando la niña dijo que era de Colombia, su madre le respondió rápidamente: "¡Eres venezolana!". Su hija encontró su identidad en Colombia, porque ahí fue donde vivió toda su vida.

A veces, los padres y los hijos piensan distinto y esto dificulta las cosas. Los niños pueden enojarse cuando los padres intentan mantenerlos en las viejas costumbres, porque quieren sentir que encajan en el nuevo país.

> Chika, quien se mudó de Nigeria a Estados Unidos cuando tenía 4 años, dice: "La mayoría de las discusiones con mis padres eran por tener que seguir reglas de vida nigerianas que yo no entendía (como estar con mis amigos)".

Los padres pueden sentir temor. Pueden sentir que la nueva cultura está cambiando demasiado a sus hijos. Los hijos pueden no comprender a sus padres.

Es muy importante hablar con tu hijo, escucharse y entenderse mutuamente.

Valor ("va-LORR"): creencia muy firme sobre lo que es valioso, importante o aceptable.

Identidad ("i-den-ti-DAD"): creencias y otras características que hacen que una persona o grupo sea distinto a los demás. *Identidad* es lo que creemos que es verdad sobre nosotros mismos.[52]



- ☐ Todas las familias pasan por momentos en los que no están de acuerdo. ¿Qué pueden hacer cuando no están de acuerdo sobre la identidad cultural?
- ☐ ¿Qué miedos pueden tener los padres? ¿Por qué?
- ☐ ¿Qué pueden hacer los padres para que sus valores más importantes formen parte de la familia?
- ☐ ¿Cómo cambia una familia cuando los padres y los hijos no comparten los mismos valores, creencias religiosas y formas de pensar?

Grandes ideas

En distintos momentos los miembros de tu familia actuarán de manera diferente en esta cultura.

Mantén la calma, sé comprensivo y no te apresures a enojarte.

Preguntas de cierre

- ☐ ¿Qué aprendiste hoy?
- ☐ ¿Qué aprendiste hoy que puedes comenzar a hacer ahora?
- ☐ ¿Conoces a alguien que pueda beneficiarse de un grupo pequeño como este? Comparte los nombres con el líder del grupo. Invita a tus amigos a unirse a las reuniones.

En la próxima lección...

Durante la próxima lección, hablaremos de la identidad. La identidad responde a la pregunta "¿quién soy?". Puede ser una de las cosas más difíciles que tus hijos enfrentarán en esta transición.

Si lo deseas, puedes leer la historia de preparación y encerrar en un círculo todas las palabras que sean nuevas para ti.



PROYECTO
¿Dónde está mi hogar?

Pídele a cada persona de tu familia que cuenten dónde se sienten más en casa y por qué. Todos deben escuchar para entenderse (no para discutir ni corregirse).

- Reconoce los anhelos de las personas (de familia, de lugares, de comunidad) incluso si no pueden volver.

- Reconoce que las cosas pueden cambiar con el tiempo.

- Reconoce que puedes tener más de una casa o "cultura" (puedes sentirse cómodo en muchos lugares). No es necesario que elijas un solo lugar.

- Pregúntales: "¿Qué cosas (tradiciones) podemos mantener al encontrar otras nuevas? ¿Qué hace única a nuestra familia?".

Segunda parte



Asentarse en la transición



Lección 5. Identidad

5.0 Preparémonos: ¿Quién soy?

Mis padres son de Japón. Yo nací en Inglaterra. Mi mamá me hacía usar ropa japonesa. Cuando era pequeña, no me importaba qué llevaba puesto. Pero al crecer, quise usar las mismas prendas que los otros niños de mi escuela.

Cuando estaba en la secundaria, me mudé a Australia. El primer día de clases, los otros niños me preguntaron de dónde era. Les dije que era de Inglaterra.

Se miraron entre sí. No me creyeron. “¿De dónde eres de verdad?”, me preguntaron. Cuando vieron que tenía rostro japonés, no me creyeron que fuera de Inglaterra. Les dije: “Mis padres son de Japón, pero yo nací en Inglaterra”.

Otros niños me preguntaron: "¿Cómo te llamas?".

"Me llamo Jakuchō".

Me dijeron: "¿Qué?".

Tuve que decirlo muchas veces para que lo pudieran decir.

Lo difícil de ir a una nueva escuela era encontrar a alguien con quien almorzar. Había muchos grupos diferentes de niños. No encajaba en ninguno de ellos. Al principio, almorzaba sola. Pero después de hacer amigos, comía con ellos.

Mi primera amiga fue una chica de Corea. Luego, conocí a una chica de China. Ahora, las tres almorzamos juntas. A veces, los otros niños no entienden que somos de países distintos. Nos llaman "las chicas chinas".

A veces, me pregunto: "¿Soy realmente japonesa? ¿O inglesa? ¿O australiana? Quizás soy un poco de cada una".



- ☐ En la historia, ¿de qué manera la gente trató de entender quién era la chica?
- ☐ ¿Cómo crees que se sentía la chica de la historia cuando la gente le preguntaba de dónde era y cómo decir su nombre, o cuando se equivocaban al decir de qué país era?
- ☐ Tus hijos podrían pensar que son de un lugar distinto al tuyo. ¿Qué sientes al respecto?

5.1 Identidad

La identidad responde la pregunta "¿quién soy?". La **identidad** es lo que creo que es cierto de mí mismo.

Hay muchas cosas que le dan forma a lo que entendemos por **identidad**, incluyendo nuestros amigos, la cultura de nuestros padres y otras culturas en las que vivimos. La **identidad** describe en qué nos parecemos a los demás y en qué nos diferenciamos de ellos.

Tus hijos son parte de más de una cultura. Puede ser difícil para ellos saber quiénes son.

Identidad ("i-den-ti-DAD"): creencias y otras características que hacen que una persona o grupo sea distinto a los demás. ***Identidad*** es lo que creemos que es verdad sobre nosotros mismos.[53]

“¿Quién soy?”

Al crecer, tus hijos se pueden preguntar quiénes son y dónde encajan.

Pueden sentir que no encajan en la cultura de sus padres ni en su nueva **cultura.** ¿Qué es la **cultura?** Algunas partes de la **cultura** pueden verse, escucharse, probarse, olerse y sentirse, como la ropa, las **costumbres, la** comida, las **tradiciones,** el arte y el idioma.

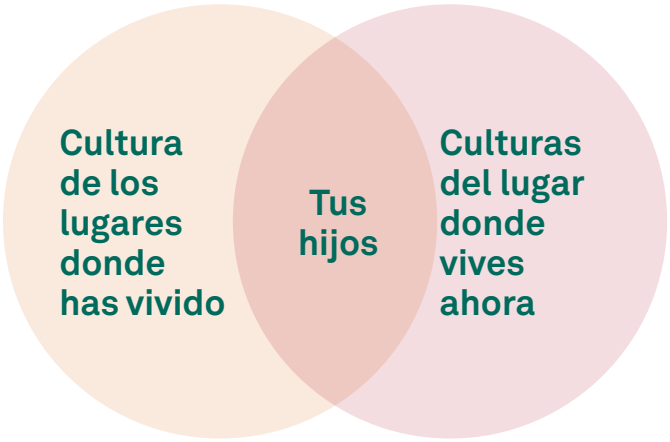
La **cultura** también incluye cosas más profundas que no podemos experimentar con nuestros ojos, oídos y boca, como las creencias religiosas, los **valores,** y cómo entendemos el mundo.

La cultura en la que creciste te ayuda a entender dónde sientes que perteneces.

Los niños transculturales aprenden a vivir en más de una **cultura.**
No son completamente de una u otra **cultura**.

Pueden hablar en un idioma en casa y en otro en la escuela o con los amigos.
Pueden mantener algunas **tradiciones** que aprendieron de sus padres. Pueden sumar nuevas **tradiciones** de los lugares en los que han vivido.

Pueden sentir que están entre **culturas,** como en el medio de estos dos círculos a continuación.
Por lo tanto, pueden tener sentimientos distintos al de sus padres sobre dónde se sienten en casa.



- ☐ ¿Quiénes y qué cosas influyen sobre lo que tus hijos entienden sobre su identidad?
- ☐ ¿Dónde sienten tus hijos que encajan?
- ☐ ¿Cuándo has sentido que no encajas?

5.2 Cambios de identidad de los niños transculturales

Los niños transculturales entienden su identidad a partir de la familia, de personas externas a la familia y del lugar donde viven. Estas cosas les dan seguridad y les ayudan a comprender el mundo en el que viven. Cuando estas cambian, puede ser difícil para ellos entender quiénes son.

El comportamiento de los niños transculturales a menudo cambia cuando están en diferentes lugares o con diferentes personas.

Piensa en un momento en el que estuviste con personas que eran igual que tú, que se veían como tú y que compartían tu misma cultura e idioma. ¿Cómo se siente estar con ellos?

Piensa en un momento en el que estuviste con personas que eran muy distintas a ti. ¿Cómo te sentiste al estar con ellos? (Si no has tenido una experiencia como esa, ¿cómo crees que te podrías sentir?).

Imagina que te mudas del país donde creciste para vivir en otro país por un largo tiempo y que aprendes la cultura y el idioma del nuevo lugar. ¿Qué pasaría si volvieras al país donde naciste?

Habrías cambiado por dentro. No serías igual a los otros que nunca se fueron. Tu forma de pensar y tu cultura sería un poco diferente. ¿Cómo te sentirías?

Cuando los niños transculturales entienden quiénes son en vista del grupo donde están, tienen una mejor comprensión de quiénes son, tienen más confianza para relacionarse con el grupo, pueden mostrar más empatía (y menos juicio) hacia aquellos del grupo que no entienden los problemas transculturales.

La historia de Mei (El líder lee en voz alta)

"Me llamo Mei. Tenía 9 años cuando me mudé de China a Estados Unidos. El primer día de clases, **algunos niños se rieron de mí.** Tenía mi cabello largo amarrado en una cola. Las otras niñas tenían el pelo suelto sobre los hombros. Mi ropa no se parecía a la ropa de los otros niños. ¡No sabía ninguna palabra en inglés! Era **extranjera.**

"Cuando llegaba a casa después de la escuela, estaba con mis padres. Hablábamos en chino y comíamos comida china. **Me veía y actuaba como ellos.** Estaba en la caja del **"espejo"**.

"Para cuando estaba en secundaria, hablaba muy bien inglés. Tenía muchos amigos en la ciudad. Cambié mucho. Cuando las personas me conocían, pensaban que había nacido aquí. Estaba en la caja del **"adoptado".**
Se sentía bien encajar con otros. A menudo olvidaba que me veía distinta.

Esconder (“es-kon-DERR”): poner algo donde no pueda ser visto ni encontrado.[54]

“Cuando terminé la secundaria, mis padres me enviaron a pasar el verano en China. ¡Era mi primera vez allí en nueve años! Mis abuelos estaban muy contentos de verme. Pero fue **muy incómodo.** No fue fácil hablar con ellos. Había olvidado mucho el chino. También quería comer comida de Estados Unidos, no comida china. Era una **“inmigrante escondida.”** Los amigos de mis abuelos **pensaban que me ocurría algo malo.** Me veía china pero no sabía comportarme como china. Cuando estoy en la caja del “inmigrante escondido”, **otras personas pueden no respetar quién soy”.**

En la gráfica a continuación, se muestra cómo se sienten las personas de sí mismas según el grupo donde están. Lo que sientes sobre quiénes son pueden cambiar cuando cambian de grupo.

Mira las cajas a continuación. Pregúntate “¿cuándo me siento así”.

5.3

5.3 Identidad en grupos

Identidad en grupos[55]

Extranjero Se ve distinto Piensa distinto Habla distinto	**Inmigrante escondido** Se ve igual Piensa distinto Habla igual o distinto
Adoptado Se ve distinto Piensa igual Habla igual	**Espejo** Se ve igual Piensa igual Habla igual

Extranjero (“ex-tran-JE-ro”): persona de otro país.

Inmigrante (“in-mi-GRAN-te”): persona que llega a un país para vivir allí.

Adoptar (“a-dop-TAR”): comenzar a tener o a usar.

Responde las cuatro preguntas siguientes usando dos o tres palabras que expresen sentimientos.



¿Qué sientes acerca de...

- ☐ la caja del extranjero?
- ☐ la caja del inmigrante escondido?
- ☐ la caja del adoptado?
- ☐ la caja del espejo?



¿Qué caja...

- ☐ coincide con quién eres?
- ☐ no coincide con quién eres?
- ☐ ¿En qué caja es más fácil estar?
- ☐ ¿En qué caja están tus hijos? (Pueden estar en más de una a la vez)



¿Por qué es útil para ti entender lo que tus hijos sientes en cada caja?

Los niños transculturales pueden actuar o sentir distinto según el grupo de personas donde estén.

Pero la gente puede creer o esperar cosas de ellos que no son ciertas debido a cómo se ven, al país del que vienen o a sus formas culturales. Esto es estresante para los niños transculturales.

Lo que son es distinto a lo que la gente espera. Su **identidad** no es simple. La vida es difícil de entender o explicar. Los niños pueden no saber cómo actuar.

Cuando los niños transculturales son muy parecidos o distintos a quienes los rodean, su **identidad** es clara. La vida puede ser más simple. Lo que la gente espera refleja lo que ellos son por dentro.

Los niños transculturales pueden cambiar de caja varias veces, debido al lugar donde están o a la gente con quién están.

Tus hijos pueden tener sentimientos distintos a los tuyos, incluso cuando estés en el mismo lugar y con la misma gente.

- ¿En qué caja o cajas estás hoy?

- ¿Qué se siente que personas crean o esperen cosas de ti solo por lo que ven?
- Si tu hijo es un “inmigrante escondido” o “adoptado”, ¿cómo crees que se siente por eso? (Estos son los lugares más difíciles donde estar).

5.4 ¿Por qué algunos niños transculturales tienen una identidad distinta a la de sus padres?

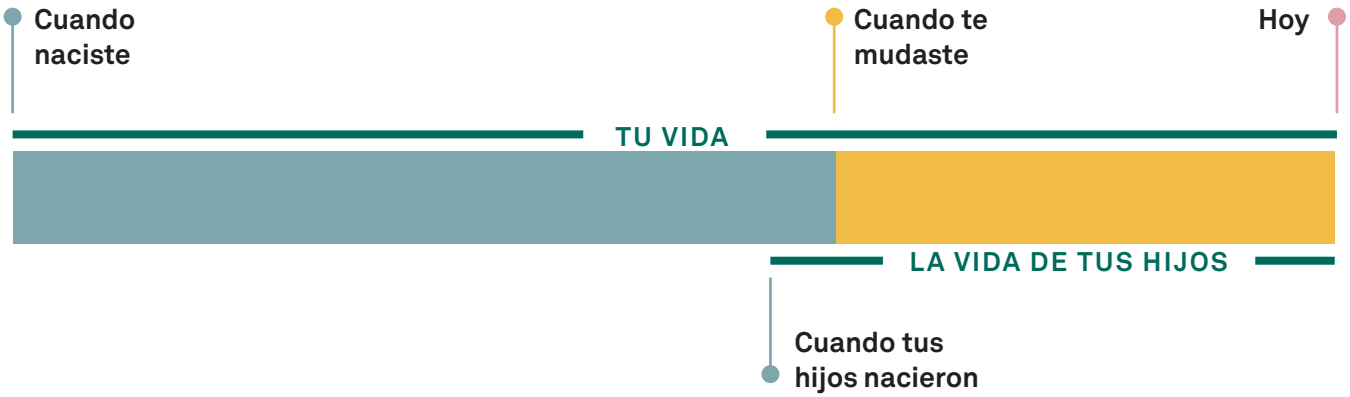
Si tus hijos nacieron en un país distinto al tuyo o se mudaron a temprana edad, puede que no sepan ni recuerden nada de tu país. Puede que no piensen de sí mismos como pertenecientes a tu cultura. (Cuando los niños se mudan cuando son mayores, a menudo recuerdan y mantienen como propia parte de tu cultura).

Viviste en tu país mucho más tiempo que tus hijos. La cultura de otros lugares es lo que conoces y entiendes mejor. El nuevo lugar puede resultarte extraño.

Tus hijos pueden ser distintos a ti y sus vidas pueden experimentar más cambios debido a la nueva cultura. Solo conocen un poco de tu cultura y entienden mejor la cultura del nuevo lugar.

La imagen a continuación muestra tu vida en el recuadro de arriba. La cultura de los países donde viviste antes tiene mucha más influencia sobre tu vida que la cultura donde vives ahora.

El recuadro de abajo representa la vida de tus hijos, la cual ha sido influenciada en su mayoría por la nueva cultura en la que viven.



Tensión (“ten-siÓN”): nerviosismo que no te deja relajarte.

Padres, esto es importante: cuantas más sean las diferencias culturales entre ustedes y sus hijos, más será la **tensión** que sientan en su relación.

Esta tensión se debe a que sus culturas y valores son distintos. Pero entender esto puede ayudarles a resolver los conflictos y a vivir juntos en paz.



Grandes ideas

Los niños transculturales pueden ajustarse a nuevas culturas más rápido que sus padres y de formas distintas a ellos.



Preguntas de cierre

- ☐ ¿Qué aprendiste hoy?
- ☐ De lo que hablamos hoy, ¿qué te sirvió más?
- ☐ ¿Qué puedes empezar a hacer ahora gracias a la lección?



En la próxima lección...

Durante la próxima lección, hablaremos del “sentido de pertenencia”. **Encajar** o pertenecer es sentirse bienvenido y aceptado. Cuando encajas o perteneces, entiendes la cultura del nuevo lugar donde vives y tienes un lugar en ella.

A veces necesitamos ayuda de otros para sentir realmente que encajamos o pertenecemos.

Si lo deseas, puedes leer la historia de preparación y encerrar en un círculo todas las palabras que son nuevas para ti.



Lección 6. Sentido de pertenencia

6.0 Preparémonos: ¿Será este lugar alguna vez mi hogar?

Cultura (“Kul-TU-ra”): grupo de personas que tiene sus propias creencias, formas de vida, arte, etc.

Pertenecer (“perr-te-ne-CERR”): sentirse aceptado; entender y tener un lugar donde sientes que encajas.

☐ ¿Qué recuerdas de lo que hablamos la semana pasada? ¿Qué te sirvió?

En nuestro país, pasábamos la mayoría de los fines de semana con nuestra familia numerosa.

Nos ayudábamos en tiempos difíciles. Nos divertíamos también. Era bueno estar juntos y ser parte de la vida de los demás.

Cuando pienso en esa vida, me siento generalmente en paz. Entendíamos la **cultura** y lo que se esperaba de nosotros.

Nuestros hijos sienten que **no pertenecen** a nuestro país natal como mi esposo y yo solíamos sentirlo. ¿Se sentirán más en casa aquí que en nuestro país? Quizás ya se sienten así.

Pero la vida es distinta en nuestra nueva casa. Todo, la ropa, el idioma y la fe, es diferente a las personas que nos rodean. Hay mucho que aprender.

Mi familia no conoce a muchas personas que puedan ayudarnos, divertirse con nosotros o ser amigos nuestros.

Algunas personas quieren ayudarnos a sentir que **encajamos** o pertenecemos. Una familia nos invitó a una cena especial en su casa. ¡Hasta prepararon comida que sabían que nosotros disfrutaríamos!

Pero me pregunto: ¿Cuándo voy a sentir este lugar como mi nuevo hogar?

Creo que querer **encajar** o pertenecer es importante para todos nosotros. A medida que pasa el tiempo y estamos lejos de nuestro país de origen, veo que, en algunos sentidos, no **encajamos** aquí. Pero en otros sentidos, no estoy seguro (a) de **encajar** en mi país natal igual que antes.

Quiero encontrar formas de **encajar** aquí. Algunas cosas son útiles, como buscar amigos que nos ayuden a comprender la vida de aquí. No es algo fácil de encontrar en esta **cultura** tan ocupada, pero está ocurriendo lentamente. Tenemos dos amigos que nos han contado sobre cómo es la vida en este lugar y estamos agradecidos por eso.

He visto que **encajar** aquí es mucho más fácil para nuestros hijos que para nosotros. Pasan muchísimas horas al día en la escuela. También se visten como sus amigos y su habilidad con el idioma ha mejorado muchísimo, no como la nuestra.

¿Qué podemos hacer mi esposa y yo para **encajar** aquí sin olvidar quiénes somos?

Confuso ("kon-FU-so"): poco claro o difícil de comprender.



- ☐ ¿En qué se parece esta historia a la tuya?
- ☐ ¿Cómo tratas de ayudar a tus hijos a recordar su país de origen?
- ☐ ¿Qué cosas son difíciles y **confusas** para ti en tu nuevo país?

6.1 El proceso de encajar

Los niños se pueden preguntar:

- ¿Soy amado?
- ¿Soy inteligente?
- ¿Me veo bien?
- ¿Soy importante?

Cómodo ("KÓ-mo-do"): relajado, sin preocupaciones ni sentimientos desagradables.[56]

Cuando los niños crecen donde nacieron, podrían sentirse **cómodos.** Tienen amigos.

A veces, los niños transculturales hacen amistades que son malas para ellos. Esto puede ocurrir por lo siguiente:

- Quieren sentir que son parte de su nuevo país. Se harán amigos de cualquiera que esté listo para ser su amigo.
- Pueden sentir mucho dolor. Quieren ser felices por tener amigos.
- No saben cómo actuar en su nuevo país.
- Pueden desear tener su propio dinero y estar dispuestos a ganarlo de mala manera.

Ayuda a tus hijos a sentir que son importantes y que pueden hacer bien en las cosas. Esto puede ayudarles a sentirse más fuertes en su interior. Pueden encontrar amigos que son buenos para ellos, en lugar de tener malas amistades.



- ☐ ¿Qué hacen bien tus hijos? ¿Qué les gusta aprender? ¿En qué actividades podrían participar en la escuela o en tu ciudad, como la música o el deporte, un club de ajedrez, un club de computación u otras?
- ☐ Puedes ayudarles a tus hijos hablando seguido sobre estos cambios, que son muchos. Pregúntales lo que sienten y lo que necesitan. ¿Cuándo sería un buen momento para hablar con tus hijos? ¿Cuándo están más dispuestos a conversar durante el día o la semana?
- ☐ ¿Qué pueden hacer como familia para hacer que este lugar se sienta como un lugar al que pertenecen?

Actividad. ¿Dónde encaja esto?

El líder de tu grupo los guiará en las actividades para que se puedan adaptar.

6.2 ¿Quién puede ayudar?

Lleva tiempo sentir que uno encaja o pertenece en un lugar. Lleva tiempo no sentirse como extranjero. ¿Quién te puede ayudar? ¿Cómo descubres las nuevas formas de esta cultura?

Hay muchísimas cosas nuevas que aprender después de mudarse a un nuevo lugar. Resulta útil buscar a alguien en quien confíes para ayudarte a ti y a tus hijos a hacerse de buenos amigos.

Tus hijos y tú necesitan a alguien con estas características:

- Que entienda la **cultura** de donde viven ahora.
- Que tenga amigos donde vives.
- Que les ayude a ti y a tus hijos a conocer la **cultura** de donde viven.
- Que sea amable y que les agrade a ti y a tus hijos.



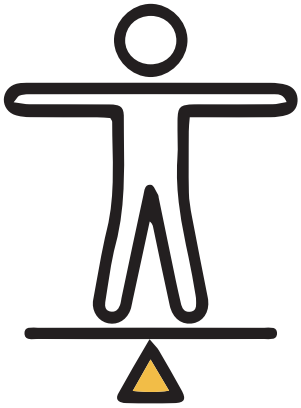
☐ ¿Quién podría ayudarte así? Si no se te viene nadie a la mente, ¿quién podría ayudarte a buscar a alguien?

6.3 Sentirse equilibrado

Cuando vives en un lugar por mucho tiempo, puedes hacer las cosas con facilidad y sin pensarlo. Sabes cómo hacerte de amigos, cómo ir al trabajo o a la escuela y cómo y dónde hacer las compras. Te sientes equilibrado.

Equilibrado (“e-ki-li-BRA-do”): que tiene buenas o equivalentes cantidades de todo lo que se necesita.[58]

Incómodo (“in-KÓ-mo-do”): no relajado, preocupado o con sentimientos desagradables.[59]



“Equilibrado”[57]

Estrés (“es-TRÉS”): preocupación o sentimientos abrumadores ante los problemas.

Cuando te mudas a un nuevo lugar, no sabes cómo se hacen las cosas. Tienes que aprender nuevas formas de hacerlas. Tienes que pensar cómo hacerlas. Puede resultar **incómodo.**

Por ejemplo, te resultaba fácil saludar a las personas en el lugar donde vivías. Ahora, tienes que recordar que debes saludarlas de forma nueva y diferente.

Con el tiempo, aprendes a hacer las cosas en el nuevo lugar. Cuando las haces muchas veces, empiezan a sentirse normales. Serás capaz de hacer cosas nuevas sin pensarlo.

Pero cuando sufres de **estrés,** puedes sentirte **desequilibrado.** Puedes actuar como antes. Incluso al aprender nuevas formas, el **estrés** hace que vuelvas a lo que te resulta más fácil o normal.



“Desequilibrado”[60]

- ☐ Cuéntanos brevemente sobre un momento en que te hayas sentido desequilibrado. ¿Qué sentías?
- ☐ ¿Cómo puedes aprender las formas de una nueva cultura?
- ☐ Después de aprender las formas de la nueva cultura, ¿son fáciles de practicar?
- ☐ ¿Qué te ayuda a sentir que sabes hacer las cosas y que encajas en un lugar?
- ☐ ¿Por qué a veces los niños aprenden una nueva cultura más rápido que los adultos?
- ☐ ¿De qué formas tú y tus hijos siguen las formas de la nueva cultura?

Grandes ideas

Poder aprender a hacer cosas nuevas donde vivimos ahora nos ayuda a sentirnos **equilibrados** y a sentir que encajamos o pertenecemos.

Preguntas de cierre

- ☐ ¿Qué aprendiste hoy?
- ☐ ¿Qué puedes empezar a hacer ahora gracias a la lección?
- ☐ De lo que hablamos hoy, ¿qué te sirvió más?

En la próxima lección...

Durante la próxima lección, hablaremos de cómo tener una familia sana para ayudar a tus hijos transculturales a vivir bien.

Si lo deseas, puedes leer la historia de preparación. Encierra en un círculo todas las palabras que son nuevas para ti.



PROYECTO
¿Dónde te sientes en casa?

Pídele a cada miembro de la familia que responda en orden las preguntas que figuran a continuación. Sigue estas reglas:

- Escucha para comprender cómo se siente la persona que está hablando. (No discrepes de ella ni la corrijas).
- Hazle saber que entiendes. (Por ejemplo: "Dices que **extrañas** ir a la casa de la abuela").
- Recuerda que los sentimientos de las personas pueden cambiar.
- Recuerda que puedes tener más de una "casa", "hogar" o cultura. Está bien sentirse **cómodo** en muchos lugares. No tienes que elegir un solo lugar como tu hogar.

En casa ("en" "KA-sa"): relajado, cómodo, igual que en tu propia casa.[61]

Extrañar ("ex-tra-NIAR"): sentir la pérdida de algo que ya no tienes.

Cómodo ("KÓ-mo-do"): relajado, sin preocupaciones ni sentimientos desagradables.[62]



- ☐ ¿Dónde te sientes **en casa?** ¿Por qué te sientes **en casa** ahí?
- ☐ Si te siente más **en casa** en otro lugar, ¿qué **extrañas** de ese lugar?
- ☐ Estás aprendiendo nuevas formas de hacer las cosas. ¿Con qué formas de hacer las cosas de antes te puedes quedar?
- ☐ ¿Qué hace que tu familia sea especial y distinta de las otras familias en el buen sentido?



Lección 7.
Ayuda a tus hijos a prosperar teniendo relaciones familiares sanas

Prosperar (“pros-pe-RARR”): crecer y desarrollarse bien, estar sano.[63]

☐ ¿Qué recuerdas de lo que hablamos la semana pasada? ¿Qué te sirvió?

7.0 Preparémonos: Lo que no esperábamos

No queríamos dejar nuestro país, pero no tuvimos alternativa.

Nos convertimos en refugiados para que nuestros hijos pudieran vivir a salvo y tuvieran un buen futuro.

Habíamos escuchado que la vida sería más difícil aquí, y eso nos pasó a nosotros.

Trabajo muchas horas en una fábrica. No puedo tener mi propia tienda. No vivimos cerca de nuestras familias y mi esposa se siente sola.

Pero una de las partes más difíciles de vivir aquí es el **conflicto** que tenemos con nuestros hijos.

Todo comenzó porque nuestros hijos aprendieron el idioma más rápido que nosotros. Los niños lo hablan todos los días en la escuela y con sus amigos. Pero mi esposa y yo estamos ocupados trabajando, cuidando de los niños y acostumbrándonos a la vida de aquí. Es difícil tener tiempo para estudiar el idioma.

Necesitábamos de la ayuda de nuestros hijos. Hablaban por nosotros en el médico y en la tienda. Nos traducían cuando conocimos a sus profesores.

A veces, nuestros hijos actúan como si tuvieran más **autoridad** que yo. Un buen padre debería poner las reglas. Quiero que mis hijos nos obedezcan.

Mi esposa y yo a menudo sentimos que no sabemos lo que pasa en la vida de nuestros hijos.

Nuestra hija no quería que supiéramos que estaba siendo **maltratada** en la escuela. Más tarde, le contó a mi esposa. Yo quería proteger a mi hija. Le dije que tradujera para poder hablar con su profesor.

Cuando mi hija y yo llegamos a casa, tuvimos una discusión. Mi hija solo quiere encajar y no quiere que el profesor la ayude. Ahora no quiere hablarme.

Luego, me enteré de que mi hijo miraba fotos inapropiadas de chicas cuando estaba con sus amigos. Estaba enojado. Le dije que estaba deshonrando a la familia. Él pensaba que lo que hacía no era malo. Dijo que no debería castigarlo y que eso era algo que los niños de aquí hacen a veces.

Queremos paz en nuestra familia, pero no nos estamos escuchando. ¿Qué sienten mis hijos?

La vida demanda muchísimo esfuerzo, así es que no he hablado con mis hijos.

Nuestros hijos no entienden lo difícil que es la vida para mi esposa y para mí. No sé qué hacer con este **conflicto.** Nuestra familia es todo lo que tenemos aquí, así es que es importante resolver este problema.

Conflicto ("Kon-FLIK-to"): fuerte desacuerdo entre personas, grupos, etc., que lleva normalmente a una discusión acalorada.[64]

Autoridad ("au-to-ri-DAD"): poder de dar órdenes o tomar decisiones, de dirigir o controlar a alguien o algo.

Acosar ("a-co-SAR"): atemorizar o herir a alguien más pequeño o débil, o decirle que le harás daño.[65]



☐ ¿Qué ha sido difícil para esta familia? ¿Por qué?

7.1

Construye un cimiento familiar sano

Cimiento ("si-miEN-to"): piedra o concreto sobre el cual se construye una casa, edificio, etc.

Identidad ("i-den-ti-DAD"): creencias y otras características que hacen que una persona o grupo sea distinto a los demás. *Identidad* es lo que creemos que es verdad sobre nosotros mismos.

El **cimiento** de una casa es muy importante. El **cimiento** sostiene la casa y la hace fuerte. ¿Qué pasaría si el **cimiento** fuera débil o si este se rompiera?

Tu familia es el **cimiento** de tus hijos. Les da seguridad e **identidad**. Les da un lugar al cual pertenecer. Les da a tus hijos un lugar donde sentirse comprendidos.

Cuando hay muchos cambios o cuando hay cosas sobre las que tus hijos no están seguros, ellos necesitan un **cimiento** familiar fuerte.

7.2

Decide lo que no cambiará

Los **valores** son creencias firmes sobre lo que es importante. Los padres deciden cuáles serán los valores de la familia. Las cosas que **valoras** te dirán cómo actuar. Los **valores** de tu familia, por lo general, permanecen iguales en todos los lugares donde vives.

Algunos ejemplos de **valores** son la honestidad, seguir las reglas, respetar a los demás, ser amigables, trabajadores, amorosos, pacientes, amables y generosos.

Tus hijos mantendrán algunos **valores** de tu familia. También elegirán **valores** de otras culturas en las que viven. Los **valores** de tus hijos no serán exactamente los mismos que los tuyos.



- ☐ ¿Qué valores te gustaría enseñarles a tus hijos?
- ☐ ¿Qué puedes hacer para enseñarles esos valores?

7.3

Decide qué puede cambiar

Los **hábitos** familiares son la forma en que suelen hacerse las cosas como familia.

A veces, los **hábitos** cambian cuando te mudas. Puede que comiences nuevas formas de hacer las cosas. Está bien que cambies tus **hábitos**.

Por ejemplo, en tu país de origen, tienes el **hábito** de sacarte los zapatos cuando entras a una casa. En tu nuevo país, puede que tengas que dejártelos puestos para entrar a la casa de un amigo. Cambiaste la forma de hacer algo para encajar en la cultura que te rodea.

Los valores familiares son diferentes a los **hábitos** familiares.

Conflicto ("Kon-FLIK-to"): fuerte desacuerdo entre personas, grupos, etc., que lleva normalmente a una discusión acalorada.[66]

Actividad. ¿Es un valor o un hábito?

El líder del grupo los guiará en una breve actividad sobre los valores y los hábitos.



☐ ¿Fue fácil o difícil decidir si era valor o hábito?

7.4 Los niños necesitan que sus padres tengan una relación sana

Las familias no son todas iguales. Puede que tu cónyuge haya fallecido. Puede que te hayas divorciado. Puede que tu cónyuge esté aún en su país de origen o puede que no sepas dónde está. Quizás estés casado y compartas la misma casa, sin tener una relación amorosa. Quizás tengas una buena relación con tu cónyuge.

Sin importar cómo sea tu familia, cuando la vida está cambiando, esta necesita ser un lugar sin peligros ni daños, incluso si no te sientes seguro fuera de casa. Es importante que tus hijos se sientan que su casa es un lugar seguro y **cómodo.**

Está mal herir a las personas golpeándolas. Una casa donde hay **maltrato** no es un lugar seguro para los niños. Incluso si conoces a otras personas que golpean a sus hijos, sigue estando mal. (Las acciones incorrectas están mal, incluso si mucha gente las comete).

Está mal herir a las personas con palabras. A veces, decimos palabras crueles cuando nos sentimos heridos o enojados. Pero las palabras hirientes y sin respeto pueden convertirse en **maltrato verbal**, el cual utiliza las palabras para hacer lo siguiente:

- Controlar a alguien.
- Deshonrar a alguien.
- Tratar mal a alguien.

Si existe cualquier tipo de maltrato en tu hogar, tienes que buscar un lugar seguro. Si no sabes cómo conseguir ayuda, llama al número de la policía en Buenos Aires (911) o al número de asistencia a víctimas de maltrato o violencia (144 o 137). Cuando llames, te atenderán amablemente y te ayudarán a decidir qué puedes hacer para estar a salvo.

Cómodo ("KÓ-mo-do"): relajado, sin preocupaciones ni sentimientos desagradables.[67]

Maltratar ("mal-tra-TAR"): tratar a alguien mal, de manera nociva, hostil o dañina.[68]

Verbal ("ver-BAL"): que utiliza palabras.

7.5

El perdón

Cuando la gente dice o hace cosas que te lastiman, ¿qué haces? ¿Cómo te sientes?

¿Solo tratas de olvidarlo? ¿Te enojas?

Cuando la gente nos lastima, puede que deseemos herirlos o decirles cosas crueles. Puede que queramos lastimarlos como ellos nos lastimaron a nosotros.

Cuando no podemos hacer nada con nuestro dolor, nuestros sentimientos de enojo o temor se pueden convertir en sentimientos de **amargura.**

La amargura nos puede quitar la alegría y nos impide ser libres.

¿Qué es lo sano, sabio y bueno que podemos hacer? Podemos decidir **perdonar.**

El **perdón** *NO* es nada de lo siguiente:

- Olvidar lo que pasó.
- Decir que estuvo bien lo que pasó.
- Que no haya consecuencias.
- **Merecido** por la persona a la cual perdonaste.

El perdón *SÍ* es lo siguiente:

- Una decisión.
- Decir que lo que pasó fue difícil y que te lastimó (tal vez muchísimo).
- Decidir no lastimar a alguien que te lastimó o desearle que le pasen cosas malas.
- Manifestado de diferentes maneras (como servirle el té a alguien, visitarlo, usar palabras o decidir ser amable con esa persona en tu corazón).

La mayoría de las personas es amable con las personas que con amables con ella. Pero Dios nos recuerda amar y ser amables incluso con aquellos que no son amorosos ni amables con nosotros. Así somos más como Dios, quien trata a todos con amor y bondad, aunque ninguno de nosotros lo **merece**.

Amargura ("a-marr-GU-ra"): sentimiento muy intenso de ira, infelicidad y odio.[69]

Perdonar ("perr-do-NARR"): dejar de querer herir a alguien que te hirió.

Veneno ("ve-NE-no"): algo que hace que las personas o animales se mueran o se enfermen si les entra en su organismo.[70]

Merecer ("me-re-SERR"): ser digno de recibir lo que se ha ganado, ya sea una recompensa o algo malo.

Consecuencia ("kon-se-kuEN-sia"): algo que pasa debido a otra cosa. (Una *consecuencia* de beber alcohol mientras conduces puede ser que te quiten la licencia).

Valiente (“va-liEN-te”): capaz de hacer cosas difíciles y aterradoras.

Libre (“LI-bre”): que nadie ni nada le impide hacer algo; que no está bajo el poder de nada más.

Escucha al líder del grupo leer la historia sobre el **perdón.**



- ☐ ¿Cómo demuestra la gente de tu cultura que ha **perdonado** a alguien?
- ☐ ¿Qué ocurre con las relaciones cuando no **perdonamos?** ¿Qué ocurre con las relaciones cuando sí **perdonamos?**
- ☐ Piensa, pero no digas nada. ¿Hay alguien que te haya lastimado a quien necesites **perdonar?** ¿Qué podrías hacer para **perdonarlo**?



Grandes ideas

Una de las mejores maneras de ayudar a tu hijo a vivir bien en medio de los cambios es tener una familia sana.

El **perdón** no significa que estuvo bien lo que pasó. Mas bien, **perdonar** a alguien libera por dentro a la persona herida.



Preguntas de cierre

- ☐ Como mama o papa, ¿qué te gustaría hacer distinto?
  “Lo que haré será _____.”
- ☐ ¿Qué aprendiste hoy?
- ☐ De lo que hablamos hoy, ¿qué te sirvió más?
- ☐ ¿Qué puedes empezar a hacer ahora gracias a la lección?
- ☐ ¿A quién conoces que podría gustarle estar en un grupo como este? Comparte los nombres con el líder del grupo. Invita a tus amigos a unirse a un grupo.



En la próxima lección...

Durante la próxima lección, hablaremos sobre ayudar a tus hijos transculturales a vivir bien entendiendo y compartiendo los sentimientos de los demás.



Lección 8. Ayuda a tus hijos a prosperar mostrándoles empatía

Prosperar (“pros-pe-RARR”): crecer y desarrollarse bien, estar sano.[71]

Empatía (“em-pa-TI-a”): capacidad de comprender y sentir lo mismo que el otro.[72]

☐ ¿Qué recuerdas de lo que hablamos la semana pasada? ¿Qué te sirvió?

8.0 Preparémonos: Lo que aprendí de mi padre

A uno de mis hijos no le va bien en la escuela. Hay mucho de la escuela de aquí que no entiendo, no puedo hablar con los profesores y eso es **frustrante.**

Frustración (frus-tra-CIÓN”): sentimiento de enojo o un poco de enojo causado por no poder hacer algo.[73]

Desanimado (“de-sa-ni-MA-do”): kque te sientes sin esperanza o incapaz hacer algo.

Sorprendido (“sorr-pren-DI-do”): sentimiento que tiene una persona cuando ocurre algo que no esperaba.

Avergonzado (“a-ver-gon-SA-do”): que se siente torpe por no entender o no saber qué hacer en frente de otras personas. Sentirse insuficiente para estar con otras personas y deshonrado por algo malo que ocurrió.

Quiero que a todos mis hijos les vaya bien en la vida. A veces me enojo con mi hijo cuando no le va bien. Me siento **avergonzado.**

Cuando eso pasa, me deja de hablar. Quiero que me escuche y que haga lo que le digo. Siempre hice lo que mi padre me decía. ¿Cómo puedo hacer que mi hijo me escuche? ¿Cómo puedo ayudarle para que le vaya bien?

Cuando tenía 15 años, tuve una conversación con mi padre que nunca olvidaré. Mi padre y yo no hablábamos mucho, pero ese día fue distinto. No me había ido bien en un examen de la escuela.

Yo estaba muy **desanimado.** Me daba vergüenza decirle, pero sabía que se enteraría.

Tenía miedo, pero le conté lo del examen. No se enojó conmigo esa vez y me dijo que, cuando era niño, no le iba bien en los exámenes importantes de la escuela. Entendía como me sentía.

Estaba **sorprendido,** porque había sido cariñoso conmigo y había escuchado cómo me sentía. No hablábamos así normalmente, pero me agradó.

Ahora, me pregunto si mi hijo me tiene miedo porque me enojo cuando le va mal. ¿Le gustaría que le hablara de forma diferente?

Quiero pensar más en esto.



- ☐ ¿Cómo se sentía el hombre que contaba la historia?
- ☐ ¿Cómo ayudó el padre a su hijo?

8.1 La crianza en Occidente

En tu nuevo país, algunas mujeres posiblemente trabajen a tiempo completo o parcial. Otras mujeres dedican la mayor parte del tiempo cuidando de su familia y de su hogar. Los padres juegan con sus hijos, los alimentan y les leen libros.

Los occidentales, por lo general, crían a sus hijos en equipo, incluso si no están casados. A menudo, ambos padres ayudan a sus hijos. Los niños occidentales hacen las cosas por sí mismos a medida que van creciendo. Puede que ayuden a lavar los platos, hacer la cama o lavar su ropa. Tanto los hombres como las mujeres pueden ir a la universidad en una ciudad distinta. Esto es porque los occidentales **valoran** que los hijos hagan las cosas por sí mismos.

Valor (“va-LORR”): creencia muy firme sobre lo que es importante, que guía la manera de actuar de una persona.

Tus hijos pueden aprender estos **valores** de sus amigos y desear que seas como los padres occidentales.

A medidas que aprendes sobre las diferencias entre culturas, puedes considerar hacer algunos cambios al criar a tus hijos ahora que vives en una nueva cultura.



☐ ¿Qué diferencias de crianza notas entre tu familia y las familias de donde vives ahora?

8.2 Los niños necesitan una comunicación sana

Cuando tus hijos estén listos para hablar, debes estar listo para escuchar.

Comunicación (“ko-mu-ni-ka-siÓN”): utilización de palabras, sonidos, señas o comportamientos para darle información, compartir pensamientos y sentimientos con otra persona.

Interés (“in-te-RÉS”): sensación de querer aprender más o hacer más de algo. [74]

Muchos adolescentes están dispuestos a hablar tarde en la noche, cuando los padres están listos para irse a dormir. Podrías acostarte un poco más tarde, para así escucharlos hablar de sus **intereses,** preocupaciones y sentimientos.

Esto puede ser difícil para ti si debes ir a trabajar temprano en la mañana, pero vale la pena estar cansado al otro día si con eso podrás construir una relación fuerte con tus hijos.

Muestra **interés** sobre lo que les **interesa**.

No obligues a tus hijos a hablar. Si no están listos para hablar, espera un poco más.

Si estás enojado, tómate tiempo para calmarte antes de conversar con ellos (puedes ir a otra habitación o salir a caminar). Haz algo que te ayude a hablar calmado con tus hijos.

No los golpees.

Puede que los niños no hablen si creen que sus padres se enojarán con ellos o que les dirán cosas crueles.

Los tiempos de escucha y de castigo deben estar separados.

Aprende a hacer buenas preguntas. Si haces preguntas generales como "¿cómo te fue en la escuela?", los niños te darán una respuesta que no dice mucho, como "bien".

En lugar de eso, puedes hacer estas preguntas:

- ¿Qué te hizo sonreír hoy?
- ¿Con quién te sentaste hoy en el almuerzo? ¿De qué hablaron?
- ¿Cuáles son tus juegos favoritos? ¿Qué te gusta de esos juegos?
- ¿Hay algo que te gustaría hacer esta semana?

Otras ideas:

- Hablar de algo que los hizo feliz ese día.
- Hablar de algo que te dio tristeza ese día.



- ☐ ¿Cuál es el momento del día en que tus hijos quieren hablan más contigo?
- ☐ ¿Qué podrías hacer para que tus hijos quieran hablar contigo?

8.3 Los hijos necesitan saber que sus padres los aman y los aceptan

Una forma de demostrarles a tus hijos que los amas es diciéndoles que estás orgulloso de ellos.

Celebra cuando tus hijos hacen las cosas bien. **Celebra** cuando sacan buenas calificaciones, cuando ganan un premio o cuando hacen lo correcto.

Diles que estás contento por ser quienes son.

Aceptar (“a-sep-TARR”): recibir a alguien y demostrarle que no lo apartas de tu cuidado como si no te perteneciera.

Celebrar (“se-le-BRARR”): decir que algo es muy bueno o importante; hacer algo especial o feliz para un evento importante.[75]

Comparar (“kom-pa-RARR”): observar las cosas con atención para descubrir si son iguales o diferentes, y decidir cuál es mejor.[76]

No **compares** a tus hijos con otros niños. Por ejemplo, un padre o madre podrías decir: “¿Por qué no puedes sacar buenas calificaciones como tu amigo?”.

Tus hijos no son los hijos de los otros padres. No hay nadie en el mundo como tus hijos.

Cuando **comparas** a tus hijos con otros niños, les estás diciendo que no te gusta quiénes son. Los niños tienen diferentes habilidades e **intereses.**

Sé agradecidos por tus hijos, tal y como son. Puedes ayudarlos a crecer y a mejorar. No puedes hacer que sean quienes no son.



- ☐ ¿Comparas a tus hijos con otros niños? ¿De qué manera?
- ☐ Escribe algunas de las cosas que tus hijos hacen bien. ¿Qué podrías hacer para mostrarles que estás orgulloso de ellos?

8.4 Empatiza con tus hijos

Si **empatizamos** con nuestros hijos, sentirán que los amamos. Sabrán que tratamos de entender lo que sienten y lo que pasa en sus vidas.

Empatía (“em-pa-TI-a”): capacidad de comprender y sentir lo mismo que el otro.[77]



- ☐ ¿Cómo te sientes cuando a alguien no le importa lo que sientes o cuando no lo entiende?
- ☐ ¿Cómo te sientes cuando alguien entiende lo que sientes?
- ☐ ¿Cómo ayudaría a tus hijos el escucharlos para entender lo que sienten?

8.5

Escuchemos con empatía

Usar la **empatía** para escuchar a tus hijos significa escuchar con atención los sentimientos y los hechos.

Cuando tu hijo esté hablando, recuerda esto:

- Deja de hacer lo que estás haciendo. Míralo.
- Déjalo hablar. Escucha para entender.
- Pregúntate: "¿Qué creo que siente? ¿Qué quiere que yo entienda?".

Cuando tu hijo te cuenta algo que es difícil o doloroso para él, no le digas cosas como estas:

- "Eso no es grave".
- "No te preocupes. Todo estará bien."
- "No te sientas así. No hay motivo para que..."

Si dices cosas como esas, tu hijo dejará de hablar contigo. Podría pensar que no te importan sus sentimientos. Lo que siente es real.

Si le dices que no se sienta así, puede sentirse **avergonzado.**

Después de haberlo escuchado, emplea tus propias palabras para decirle a tu hijo lo que escuchaste: "Dijiste que te sientes **decepcionado** porque te fue mal en el examen. ¿No es cierto?". O: "Dijiste que te sientes *triste* porque ya no le caes bien a tu nuevo amigo. ¿No es cierto?".

Decirle a tu hijo lo que escuchaste es mostrarle que estás tratando de entenderlo.

Tu hijo podría decir: "No, no me siento decepcionado. Estoy enojado".

Esto es buena comunicación. Sigue escuchándolo para ayudarlo, ojalá hasta que sienta que lo entiendes.



☐ ¿Qué podrías hacer para demostrarle a tus hijos que los escuchas y tratas de entenderlos?

Avergonzado ("a-ver-gon-SA-do"): que se siente torpe por no entender o no saber qué hacer en frente de otras personas. Sentirse insuficiente para estar con otras personas y deshonrado por algo malo que ocurrió.

Decepcionado ("de-sep-sio-NA-do"): triste, poco feliz o un poco enojado porque algo no era tan bueno como esperabas, o porque algo que anhelabas o esperabas no ocurrió.[78]

Actividad. Practiquemos la empatía

El líder los guiará en una actividad sobre la **empatía.**



☐ ¿Qué podría hacer sentir así a una persona?

☐ ¿Cuándo te has sentido así?

8.6

Ponles nombre a los sentimientos

Es importante dejar que los niños nombren sus propios sentimientos. Puede que tu hijo no sepa lo que está sintiendo. Podrías decirle, por ejemplo: "Parece que te pusiste triste y te dio vergüenza cuando el vecino te dijo esa palabra fea. ¿O no?".

Tu hijo podrías asentir y decir: "¡Sí! Me puse triste".

Para ayudarlos a ti y a tus hijos a aprender palabras que expresan emociones, puedes utilizar una gráfica (tabla) de emociones como la que se encuentra en plataformas como Pinterest (o traducir la que se encuentra en https://bit.ly/pickafeeling). Imprime una y cuélgala en la pared. Cuando hables con tus hijos, ayúdalos a encontrar una palabra que represente lo que sienten.

Avergonzado ("a-ver-gon-SA-do"): que se siente torpe por no entender o no saber qué hacer en frente de otras personas. Sentirse insuficiente para estar con otras personas y deshonrado por algo malo que ocurrió.[79]



☐ ¿Cuál aspecto de la **empatía** te gustaría intentar con tu familia?



Grandes ideas

Una de las mejores formas de ayudar a tus hijos a vivir bien en medio del cambio es tratar de entender y sentir lo que ellos sienten. Trata de mostrarles **empatía.**

Preguntas de cierre

- ☐ ¿Qué aprendiste hoy?
- ☐ De lo que hablamos hoy, ¿qué te sirvió más?
- ☐ ¿Qué puedes empezar a hacer ahora gracias a la lección?

Celebrar ("se-le-BRARR"): decir que algo es muy bueno o importante; hacer algo especial o feliz para un evento importante.[80]

En la próxima lección...

Después de muchas semanas, has terminado de aprender sobre la transición. Tómate un tiempo para **celebrar** por todo lo que has aprendido y por los nuevos amigos que has hecho.

¡Sigue practicando lo que has aprendido!



PROYECTO
Escuchemos con empatía

A veces, no escuchamos verdaderamente a los demás.

Este proyecto le ayudará a tu familia a conversar mientras alguien escucha de verdad.

Una persona hablará mientras la otra escucha. La persona que escucha solo puede decir “cuéntame más”, pero no puede hacer preguntas porque esto puede detener el pensamiento de la persona que habla y hacer que quien escucha deje de escuchar.

La persona que habla tiene entre 10 y 15 minutos para hablar de sí misma. (Si lo intentas en casa, deja entre cinco y siete minutos para los niños pequeños). Puede hablar de lo que quiera.

Quizás quiera hablar de esto:

- De su vida cuando era niño.
- De algo difícil que vivió.

Pon un cronómetro para que la primera persona comience a hablar.
Cuando suene el cronómetro, podrá hablar la otra persona.

Si lo haces en casa, puede que tus hijos digan algo sobre lo que sienten, lo que piensan o sus problemas. O puede que cuenten algo malo que hicieron.

Padres, este es el momento de escuchar y entender. Si necesitas hablar de algo, hazlo con cariño.

Luego, conversen sobre estas preguntas:



- ☐ ¿Cómo se sintió hablar sin detenerse?
- ☐ ¿Cómo se sintió escuchar sin hablar?
- ☐ ¿Cómo se siente mirarse entre ustedes mientras hablan y escuchan? ¿En qué se diferencia esto de los mensajes de texto, los correos electrónicos y las redes sociales?
- ☐ ¿Qué podrías hacer para escuchar mejor a los demás?

Notas al final

1. Adaptación de Learner's Dictionary. "social worker (n.)", consultado en enero 28, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/social%20worker

2. Algunos conceptos de esta sesión fueron adaptados con el permiso de Pollock, David C., Pollock, Michael V., Van Reken, Ruth E. *Third Culture Kids: The Experience of Growing up among Worlds*. 3ra. ed. Londres: División general de Hodder & Stoughton, 2017.

3. Adaptación de Learner's Dictionary. "bridge (n.)", consultado en abril 27, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/bridge

4. Adaptación de Learner's Dictionary. "stage (n.)", consultado en febrero 15, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/stage

5. Adaptación de Learner's Dictionary. "settled (adj.)", consultado en febrero 15, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/settled

6. Learner's Dictionary. "conflict (n.)", consultado en enero 31, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/conflict

7. Adaptación de Learner's Dictionary. "trauma (n.)", consultado en enero 31, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/trauma

8. Adaptación de Learner's Dictionary. "culture (n.)", consultado en febrero 1, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/culture

9. Adaptación de Learner's Dictionary. "comfortable (adj.)" y "certain (adj.)", consultado en abril 26, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/comfortable y https://www.britannica.com/dictionary/certain

10. Learner's Dictionary. "frustration (n.)", consultado en febrero 15, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/frustration

11. Parafraseado de MirriamWebster.com. "Culture shock (n.)", consultado en enero 19, 2022, https://www.merriam-webster.com/dictionary/culture%20shock?src=search-dict-box

12. Learner's Dictionary. "self-doubt (n.)", consultado en febrero 8, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/self-doubt

13. Adaptación de Learner's Dictionary. "persecution (n.)", consultado en febrero 16, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/persecution

14. Adaptación de Learner's Dictionary. "embarrassing (adj.)", consultado en febrero 17, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/embarrassing

15. Adaptación de Learner's Dictionary. "interest (v.)", consultado en abril 28, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/interest

16. Adaptación de Learner's Dictionary. "loss (n.)", consultado en junio 30, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/loss

17. Robert Taibbi. "Six Signs of Incomplete Grief." Psychology Today. June 7, 2017. psychologytoday.com/us/blog/fixing-families/201706/six-signs-incomplete-grief

18. Adaptación de Learner's Dictionary. "culture (n.)", consultado en febrero 1, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/culture

19. Learner's Dictionary. "tradition (n.)", consultado en febrero 1, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/tradition

20. Learner's Dictionary. "trauma (n.)", consultado en enero 31, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/trauma

21. Learner's Dictionary. "trauma (n.)", consultado en enero 31, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/trauma

22. Learner's Dictionary. "risk (n.)", consultado en enero 31, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/risk

23. Learner's Dictionary. "conflict (n.)", consultado en enero 31, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/conflict

24. Learner's Dictionary. "dizzy (adj.)", consultado en enero 31, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/dizzy

25. Adaptación de Learner's Dictionary. "miscarriage (n.)", consultado en enero 31, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/miscarriage

26. Learner's Dictionary. "system (n.)", consultado en enero 31, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/system

27. Adaptación de Learner's Dictionary. "trauma (n.)", consultado en enero 31, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/trauma

28. Learner's Dictionary. "traumatic (adj.)", consultado en enero 31, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/traumatic

29. Adaptación de Kierstie Cameron, LPC, NCC, EMDR AC. "Helping with Trauma." Bridges USA. https://bridgesusa.us/know-your-neighbors/ and Symptoms, Signs & Effects Of Psychological Trauma. Cascade Behavioral Health. https://www.cascadebh.com/behavioral/trauma/signs-symptoms-effects/

30. Adaptación de Learner's Dictionary. "comfort (v.)", consultado en mayo 3, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/comfort

31. Adaptación de Learner's Dictionary. "abuse (n.)", consultado en enero 31, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/abuse

32. Adaptación de Learner's Dictionary. "torture (v.)", consultado en enero 31, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/torture

33. Adaptación de *Healing the Wounds of Trauma: How the Church Can Help*, Revisado (Historias de Norteamérica) © 2021 SIL International y Sociedad Bíblica Americana. Todos los derechos reservados. Adaptación de *Healing the Wounds of Trauma: How the Church Can Help*, Edición ampliada © 2016 SIL International y Sociedad Bíblica Americana, and Healing the Wounds of Trauma: How the Church Can Help, North America edition © 2014 SIL International y Sociedad Bíblica Americana. Reproducido con permiso.

34. Kierstie Cameron, LPC, NCC, EMDR AC. "Helping with Trauma." Bridges USA. https://bridgesusa.us/know-your-neighbors/

35. Liu, Esther, "Trauma Path," digital, 30 de mayo de 2022

36. Trauma Path illustration Adaptación de Healing the Wounds of Trauma: How the Church Can Help, Revisado (Historias de Norteamérica) © 2021 Sociedad Bíblica Americana. Reproducido con permiso.

37. Adaptación de Learner's Dictionary. "avoid (v.)", consultado en mayo 19, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/avoid

38. Adaptación de Learner's Dictionary. "reaction (n.)", consultado en mayo 17, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/reaction

39. Adaptación de Learner's Dictionary. "embarrassing (adj.)", consultado en febrero 17, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/embarrassing

40. Adaptación de Learner's Dictionary. "shy (adj.)", consultado en abril 27, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/shy

41. Pollock, David C., Pollock, Michael V., Van Reken, Ruth E. Third Culture Kids: *The Experience of Growing Up among Worlds*. 3ra ed. London: Hodder & Stoughton General Division, 2017.

42. Learner's Dictionary. "tradition (n.)", consultado en febrero 1, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/tradition

43. Learner's Dictionary. "conflict (n.)", consultado en enero 31, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/conflict

44. Adaptación de Learner's Dictionary. "race (n.)", consultado en febrero 1, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/race

45. Learner's Dictionary. "bridge (n.)", consultado en abril 27, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/bridge

46. Adaptación de Learner's Dictionary. "confidence (n.)", consultado en abril 27, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/confidence

47. Adaptación de Learner's Dictionary. "comfortable (adj.)" y "certain (adj.)", consultado en abril 26, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/comfortable y https://www.britannica.com/dictionary/certain

48. Van Reken, Ruth E. "*Understanding the New Normal: Growing Up Cross-Culturally*". Folleto de conferencia, *Living Between Cultures,* Columbus, Ohio. Octubre 13, 2017.

49. Adaptación de Learner's Dictionary. "hide (v.)", consultado en junio 30, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/hide

50. Learner's Dictionary. "lonely (adj.)", consultado en abril 27, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/lonely

51. Adaptación de Learner's Dictionary. "embarrassing (adj.)", consultado en febrero 17, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/embarrassing

52. Adaptación de Learner's Dictionary. "identity (n.)", consultado en febrero 1, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/identity

53. Adaptación de Learner's Dictionary. "identity (n.)", consultado en febrero 1, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/identity

54. Adaptación de Learner's Dictionary. "hide (v.)", consultado en junio 30, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/hide

55. Pollock, David C., Pollock, Michael V., Van Reken, Ruth E. "Identity In Relationship to Surrounding Culture". *Third Culture Kids: The Experience of Growing Up among Worlds.* 3ra. ed. Londres: División general de Hodder & Stoughton, 2017.

56. Adaptación de Learner's Dictionary. "comfortable (adj.)" y "certain (adj.)", consultado en abril 26, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/comfortable y https://www.britannica.com/dictionary/certain

57. Liu, Esther, "In Balance," digital, consultado en 26 de mayo de 2022

58. Adaptación de Learner's Dictionary. "balanced (adj.)", consultado en mayo 5, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/balanced

59. Adaptación de Learner's Dictionary. "comfortable (adj.)" y "certain (adj.)", consultado en abril 26, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/comfortable y https://www.britannica.com/dictionary/certain

60. Liu, Esther, "Unbalanced," digital, consultado en 26 de mayo de 2022

61. Adaptación de Learner's Dictionary. "home (n.)", consultado en abril 26, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/home

62. Adaptación de Learner's Dictionary. "comfortable (adj.)" y "certain (adj.)", consultado en abril 26, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/comfortable y https://www.britannica.com/dictionary/certain

63. Adaptación de Learner's Dictionary. "thrive (v.)", consultado en mayo 4, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/thrive

64. Learner's Dictionary. "conflict (n.)", consultado en enero 31, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/conflict

65. Adaptación de Learner's Dictionary. "bully (v.)", consultado en abril 27, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/bully

66. Learner's Dictionary. "conflict (n.)", consultado en enero 31, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/conflict

67. Adaptación de Learner's Dictionary. "comfortable (adj.)" y "certain (adj.)", consultado en abril 26, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/comfortable y https://www.britannica.com/dictionary/certain

68. Adaptación de Learner's Dictionary. "abuse (n.)", consultado en abril 28, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/abuse

69. Adaptación de Learner's Dictionary. "bitterness (n.)", consultado en mayo 26, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/bitterness

70. Adaptación de Learner's Dictionary. "poison (n.)", consultado en mayo 27, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/poison

71. Adaptación de Learner's Dictionary. "thrive (v.)", consultado en mayo 4, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/thrive

72. Learner's Dictionary. "empathy (n.)", consultado en mayo 4, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/empathy

73. Learner's Dictionary. "frustration (n.)", consultado en febrero 15, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/frustration

74. Adaptación de Learner's Dictionary. "interest (v.)", consultado en abril 28, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/interest

75. Adaptación de Learner's Dictionary. "celebrate (v.)", consultado en abril 28, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/celebrate

76. Adaptación de Learner's Dictionary. "compare (v.)", consultado en abril 28, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/compare

77. Learner's Dictionary. "empathy (n.)", consultado en mayo 4, 2022, https://learnersdictionary.com/definition/empathy

78. Adaptación de Learner's Dictionary. "disappointed (adj.)", consultado en abril 28, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/disappointed

79. Adaptación de Learner's Dictionary. "embarrassing (adj.)", consultado en febrero 17, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/embarrassing

80. Adaptación de Learner's Dictionary. "celebrate (v.)", consultado en abril 28, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/celebrate