Volver a encontrar el hogar

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 para líderes

(versión no religiosa)

CONTENIDO

Introducción para los facilitadores 4

El viaje: tres etapas de la experiencia del inmigrante 16

Notas para liderar las lecciones 28

Primera parte. El proceso de transición 29

Lección 1. La transición 44

Lección 2. El dolor 47

Lección 3. El trauma 57

Lección 4. ¿Por qué están cambiando mis hijos? 72

Segunda parte. Asentarse en la transición 83

Lección 5. Identidad 84

Lección 6. Sentido de pertenencia 96

Lección 7. Ayuda a tus hijos a prosperar teniendo relaciones familiares sanas 109

Lección 8. Ayuda a tus hijos a prosperar mostrándoles empatía 122

Notas al final 133

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

Agradecimientos

Queremos agradecer a Ruth Van Reken por su investigación y enseñanza sobre el tema del niño transcultural (CCK, por su sigla en inglés). Nos hemos beneficiado nosotros también al estar criando niños transculturales y también como CCK adultos locales.

Nos viene a la memoria una conversación inspiradora que tuvimos con Ruth en su casa, después de haber asistido a una de sus conferencias sobre niños transculturales. Amablemente, nos animó a basarnos en su trabajo para ayudarla a llegar a más personas. Debido a que ya estábamos trabajando con inmigrantes, extranjeros y refugiados en nuestra comunidad, hemos procurado adaptar los principios para este contexto.

Hemos procurado honrar la investigación original de Ruth Van Reken, David Pollock y Michael Pollock que aparece en *Third Cultural Kids: Growing Up Among Worlds*, al tiempo que aplicábamos estos principios básicos a la situación de las familias inmigrantes.

Estamos muy agradecidos con Ruth y David, porque no solo han compartido su conocimiento y su corazón por los niños transculturales, sino que también nos han invitado a sumarnos a ellos en la travesía de ayudar a que todos encuentren su hogar.

James Kuster, Kari Kuster y Donna Kushner, coautores.

Introducción para los facilitadores

> *Nací en un país que ya no existe y crecí en un país que nunca supe que existía... Mi familia se fue a dormir en un mundo y despertó en otro... Estaba atrapado entremedio de esos dos mundos. Nací en Vietnam, pero no soy vietnamita; fui criado en Estado Unidos, pero no soy estadounidense. Crecí asiático de carácter, pero con cultura estadounidense... Nunca tuve la oportunidad de entender la cultura asiática ni de dominar el idioma vietnamita. Crecí en Estados Unidos, donde había una cultura y un idioma nuevos que aprender, pero donde no había nadie que me ayudara porque nadie en mi familia había estado allí antes que yo.*
>
> *Where the Wind Leads*, memorias de Vinh Chung[1]

¿Cuál es la historia de inmigración de tu familia?

Para la mayoría de nosotros, la historia de nuestra familia cuenta de alguien (o muchos "álguienes") que les mostró cómo llegar a la farmacia, que les llevó una comida caliente por la puerta principal o que les explicó las leyes del lugar.

Y si tu pasado no cuenta historias de inmigración, las generaciones aún logran arreglárselas para sobrevivir, luchar y batallar contra las dificultades gracias a la amabilidad inmerecida de algunas personas y a la comunidad. Están en un abrazo en el aeropuerto, en las historias que se cuentan y se escuchan alrededor de una fogata, en una sonrisa cálida entre miradas suspicaces.

Todos sabemos lo que es sentirnos apartados. No tener lo que más se necesita. Sufrir una pérdida que nos deja sin aire. Preguntarnos qué está pasando en nuestra familia. Sentirnos solos e impotentes.

Este recurso brinda al migrante agotado una especie de hoja de ruta para seguir resistiendo. Es una forma de ser vecino generoso con alguien que podría aprovecharlo mejor.

¿Qué ofrece este estudio?

- **Normaliza el proceso de transición**, para que las familias, grupos de hombres y mujeres e individuos reasentados sepan que no están solos al vivir y sentir sus experiencias.
- Entrega a las familias reasentadas **herramientas y vocabulario** para hablar de sus emociones, vivencias, traumas y dolores.
- Ayuda a los miembros de las familias reasentadas a **identificar sus pérdidas y ponerles un nombre**, para que puedan vivir el duelo de manera sana.
- Da a las familias reasentadas **un vínculo relacional y esperanza.**
- **Empodera a los líderes de grupo** para que se vinculen con las personas reasentadas, con las que pueden involucrarse en las vivencias de los participantes.

¿Dónde puedo encontrar participantes?

Todas las ciudades tienen población inmigrante. Puedes encontrar personas reasentadas consultando en agencias de reasentamiento, centros comunitarios, iglesias étnicas, vecindarios, equipos de apoyo y programas de escuelas locales.

Ponte en contacto con personas que ya asistan a alguno de estos grupos, para que puedas trabajar en conjunto con ellas, entusiasmarte en lugar de resistirte y mostrar respeto por las iniciativas que ya están implementando.

- Evita la política. Explica **cuál es tu esperanza y tu corazón** para con estos grupos.
- Da detalles de **tu nivel de experiencia (o inexperiencia)** y de las áreas en las que puedas necesitar las habilidades de estas personas.
- Pregúntales **qué creen que deberías saber** sobre la organización matriz y el grupo, incluyendo el tamaño, la demografía, el nivel de idioma y las necesidades particulares.

- Pregúntales si honestamente creen que tú y el estudio serían **una buena opción y una verdadera contribución.** (Si no, ¡sigue buscando!).

Preguntas que hacer antes de comenzar con un grupo

¿Cuál es el nivel de idioma de los participantes?

Si la persona o el grupo no están listo lingüísticamente, considera ofrecer una traducción oral. Debes prever que las sesiones y conversaciones traducidas toman, al menos, el doble de tiempo. Puede que estos grupos no necesiten las guías del participante (aunque algunos puedan querer tenerlas para desarrollar habilidades en el idioma).

Si el nivel lingüístico de los participantes es muy variado, considera organizarlos en grupos según sus habilidades.

Incluso podrías considerar usar este libro como base para ayudar a alguien con su aprendizaje.

¿Están los participantes emocionalmente listos para unirse al grupo?

Es probable que las personas que han vivido un trauma reciente o que se han mudado hace poco necesiten tiempo para ajustarse antes de estar listo emocionalmente para procesar lo que han vivido. (Por supuesto, esto es distinto en caso de culturas que se resisten completamente a hablar de salud emocional).

¿Cuántas personas habrá en el grupo?

Este estudio es flexible para grupos pequeños o para contextos individuales. Los grupos más grandes, de 8 a 10 personas, deben dividirse en grupos más pequeños durante el tiempo de conversación, para dar espacio a la intimidad y la confianza mientras se anima a los miembros a expresarse.

¿Cuánto tiempo se necesitará?

Te recomendamos que la sesión dure alrededor de 90 minutos. En la sección de más adelante, “Notas para liderar las lecciones”, puedes leer más sobre cómo programarlas.

Los hablantes con nivel bajo en el idioma suelen necesitar más tiempo para comunicarse con claridad. Programa tiempo suficiente para que los participantes se sientan relajados durante la reunión y para que se vinculan con otros después de la sesión.

Aunque este estudio cuenta con ocho lecciones, puede que no completes una lección en una sola sesión. No hay problema. ¿Se beneficiaron en algo los participantes con la lección? Si es así, es probable que la lección haya cumplido el objetivo de ayudarlos.

Consejos prácticos para liderar el grupo

Desarrolla empatía por aquellos a quienes sirves

Ten presente que cada inmigrante tiene su propia historia, la cual ha sido cuidadosa, intencionada y amorosamente escrita por Dios. Entender esta historia, en lugar de suponer cosas, es crucial para amar a esta persona correctamente.

Cuando comiences a liderar el grupo, trabaja intencionadamente para comprender más la experiencia de reasentamiento del inmigrante. Aunque cada vivencia es única, muchas familias reasentadas tienen experiencias en común, como aprender un nuevo idioma.

Imagina que estás con el grupo de voluntarios:

> *Como profesor de inglés de estudiante chinos, he utilizado un ejercicio para ayudar a los voluntarios angloparlantes a comprender lo que viven mis estudiantes. Quizás podrías utilizarlos con los voluntarios en caso de que tú o amigos hablen otro idioma o tal vez, simplemente, te pueda ayudar a imaginar las vivencias de los participantes.*
>
> *Le digo al grupo de voluntarios que, durante los próximos cinco minutos, no hablaré nada de inglés.*
>
> *En mandarín, les digo que se toquen la nariz. (Se sientan sin moverse). Repito la instrucción dos veces. Luego, les señalo mi nariz y repito la instrucción.*
>
> *Finalmente, alguien se toca la nariz. Con ánimo, les digo en mandarín: "¡Bien hecho!".*
>
> *Se repite con los ojos y el cabello. Para cuando les pregunto por el cabello, los voluntarios se están tocando diferentes partes del cuerpo, tratando adivinar lo que les digo.*
>
> *Después, les pido que usen adjetivos y emociones para describir cómo se sintieron durante el ejercicio.*
>
> *Casi siempre, la respuesta es "tonto", "aislado", "solo".*
>
> *Por lo general, hago más preguntas:*
>
> - *¿Qué te ayudó durante el ejercicio?*
> - *¿Qué crees que siente un inmigrante al llegar a un país donde no hablan su idioma?*
> - *¿Cómo crees que limita la vida cotidiana de alguien no saber el idioma? ¿Cómo crees que afecta su sentido de vinculación con los demás y su identidad?*
>
> *Me doy cuenta de que los voluntarios responden con mucha más compasión tras cinco minutos de lo que puede percibirse como ignorancia y aislamiento.*

Aunque no compartas las mismas vivencias con los participantes, sí compartes la experiencia humana de las emociones, un momento en el que sentiste lo mismo. Eso se llama empatía.

Observar para detectar

A veces, el trauma que cargan las familias reasentadas requiere más que la ayuda de la comunidad o un buen cuidado. Al igual que nuestra salud, que a veces requiere más que medicación de la farmacia, las vivencias pasadas de los miembros del grupo pueden requerir un nivel de experiencia más alto, esto es, consejería o terapia profesional. (No es nuestra intención dilatar ni agravar la necesidad de tratamiento ofreciendo atención inexperta).

Trastorno de estrés postraumático (TEPT): desencadenado por eventos muy aterradores, el TEPT se presenta con pesadillas y *flashbacks*, con problemas de ansiedad profunda, de sueño, de concentración, de agresión y de vergüenza, y con pensamientos sobre lo ocurrido que no pueden controlar. Mayo Clinic lo explica de la siguiente manera: "Los síntomas del TEPT generalmente se agrupan en cuatro tipos: recuerdos intrusivos, evasión, cambios negativos en el pensamiento y en los estados de ánimo, y cambios en las reacciones físicas y emocionales".[2]

Si sospechas que un miembro del grupo está sufriendo de PTSD, es importante ponerse en contacto con un profesional de salud mental y hablarle de ello.

Para seguir hablando de trauma, también ten presente las realidades del **estrés traumático secundario**, el cual ocurre por el estrés indirecto de intentar ayudar a una persona con trauma e imita los síntomas del TEPT.

Romanos 12:3 nos aconseja a todos que pensemos de nosotros mismos con moderación, lo cual involucra evaluarnos correctamente y cuidarnos cuando ayudamos a otros (tal como un bombero necesita ocuparse adecuadamente de sus heridas, para poder seguir siendo útil en caso de incendio). Para reiterar, es importante ponernos en contacto con un profesional de salud mental y contarle nuestras preocupaciones.

Cuando cuidas a otros, también puede presentarse **fatiga por compasión**. Fíjate en los cambios en el estado de ánimo, adicciones, problemasdigestivos o problemas para dormir, fatiga, sensación de desapego, ansiedad, depresión, poca productividad por no poder concentrarte. Si detectas estos síntomas en ti, busca a un médico o a un profesional de salud mental.

Crea un entorno que los invite a participar activamente

Tu rol como líder de grupo es generar un ambiente que empodere a los miembros a aprender y a crecer. Usa ese objetivo para formar un entorno físico e interrelacional adecuado.

El entorno físico

Crear un entorno cálido y acogedor comunica tu aceptación hacia los demás. Planificar con cuidado formas de dar la bienvenida a tus nuevos amigos también es importante, porque muchas culturas valoran mucho la hospitalidad.

- Arma un círculo con sillas que estén lo suficientemente cerca para facilitar una buena comunicación. Deja las luces encendidas si la reunión es en la noche. Si cuentas los recursos humanos, dispón personas en la puerta principal que den la bienvenida con una sonrisa y un apretón de manos. También pueden ayudar a dirigir o incluso guiar a los participantes a la sala correcta.
- Sirve refrigerios y bebidas, incluyendo té. En la mayoría de las culturas, la comida es inherente a la hospitalidad.
- Restringe las distracciones. Por ejemplo, si la reunión es en tu casa, apaga el televisor o el equipo de sonido.
- Deja tus mascotas en otra parte de la casa, a menos que todos tus invitados estén de acuerdo con tener a tu mascota cerca (algunos musulmanes, por ejemplo, no se sienten cómodos con los perros).
- Silencia los teléfonos celulares.
- Limpia bien tu casa o espacio de reunión.
- Asegúrate de que la temperatura sea la adecuada.
- No sirvas alcohol.
- Acuerden un plan con los miembros del grupo para cuidar a los niños.

El entorno interrelacional

El participante recordarán mucho más cómo los haces sentir que el contenido que les enseñas. ¿Sentirá el amor y la sonrisa de Dios durante las sesiones?

Tu lenguaje corporal debe ser acogedor y tu expresión, alentadora y cálida. Haz contacto visual, ten paciencia, no seas condescendiente y ofrece un apretón de manos o un abrazo cuando sea culturalmente adecuado. Puede que los participantes correspondan a esa cordialidad o puede que no. Pero esperamos que se sientan bienvenidos y valorados con tus expresiones de comunicación no verbal.

Tómate un momento para investigar sobre la cultura de tus nuevos amigos

Ten en cuenta lo siguiente:

- La relación entre sexos. (¿Los hombres estrechan la mano de las mujeres o las miran a los ojos? Al comprender estas dinámicas también podrás averiguar si los miembros del grupo se abrirán más emocionalmente en grupos del mismo sexo).
- Quitarse los zapatos al entrar a casa.
- La hospitalidad. (¿Se sentirán más cómodos los miembros del grupo cuando se les sirva té y refrigerios?)
- Posibles tabúes culturales. (¿Qué alimentos harían sentir cómoda a una audiencia mayoritariamente musulmana? Revisa que la comida no contenga productos de cerdo y confírmalo verbalmente.)

Desde luego, no permitas que esto se convierta en un área de estrés ni que le reste valor a la calidez universal y simplicidad de una sincera bienvenida. Investigar un poco puede ayudar mucho.

Tómate al menos 10 minutos para descansar y recomponerte antes de que lleguen los invitados. (Recuerda que algunas personas pueden llegar temprano y otras, tarde). Debes estar emocionalmente preparado para recibir a las personas en tu casa o lugar de reunión.

Como líder, guíalos con autenticidad. Muestra vulnerabilidad y comparte de manera transparente.

Cuando el grupo se reúna por primera vez, acuerden cómo se relacionará el grupo. Tomen en consideración los lineamientos a continuación. **Pueden imprimirlos o leerlos en voz alta** y llegar a un acuerdo sobre cómo se tratarán en el grupo.

- Respetamos la privacidad. No contamos lo que se conversa en el grupo a personas que no pertenecen a este.
- Creemos que importan las ideas de todos. Tratamos a cada uno con respeto.
- Diremos la verdad.
- Queremos que todos hablen y escuchen. No queremos que solo una persona o dos hablen siempre.
- Nos esforzaremos para buscar la paz cuando no estemos de acuerdo.

- Intentaremos no pensar cosas desagradables de los demás y no corregiremos al otro.
- Asistiremos a todas las sesiones. (Si no puedo asistir, avisaré al líder antes de la reunión).
- Creemos que es importante lo que hacemos en este grupo. Haremos todo lo posible para completar en casa las actividades que el líder nos pida hacer.

Gran parte de este estudio se centra en *la salud emocional* de las familias reasentadas, la cual puede haber sido desatendida por algunas razones como las siguientes:

- La incapacidad de pensar, sentir o procesar el cambio en medio de las exigencias de la transición.
- La falta de conversaciones sobre la salud emocional en general, particularmente sobre los pensamiento y sentimientos de los niños.
- La falta de normas culturales, de prioridad y de ejemplos sobre salud emocional.
- La pobreza, la cual tiende a enfocar su energía en los niveles más esenciales de la necesidad humana (como el alimento, el techo y la seguridad).
- El trauma, el cual, por lo general, presenta más dificultades de lo que nuestro cuerpo (y a menudo, nuestra familia) puede manejar.

¿Cómo podemos transmitir la salud emocional como algo más que solo ideas de una cultura extranjera frente a las cuales el grupo puede tener escepticismo?

No uses el miedo para motivar a los participantes.

No digas: "Si no lo hacen, uno de sus hijos podría convertirse en adicto o tratar de lastimarse".

Más bien, contempla promover la salud emocional a través de valores que el grupo tenga en común, como tener una familia unida. Hazlo sin reforzar valores negativos, tales como la posible vergüenza o mantener la apariencia de ser una familia exitosa.

Mantén expectativas realistas.

Imagina que una familia del grupo tiene una salud emocional de nivel 2, en una escala de 1 a 10. No esperes que lleguen a nivel 8 al terminar el grupo. ¿Y si avanzan a 4? Eso puede cambiar el legado de una familia.

Ofrece lecciones prácticas.

Cada sesión tiene una lección práctica, la cual ayuda a los participantes a visualizar la importancia de la salud emocional. Las preguntas para conversar refuerzan estas lecciones en el contexto de las vivencias comunitarias y compartidas.

Ayúdales a proteger su dignidad.

Corrige a los demás en voz baja o en privado, ya que muchas culturas asocian el equivocarse con la vergüenza (y puede que deje de asistir sin avisar). Muéstrales que "el amor cubre muchísimos pecados" y debilidades (1 Pedro 4:8).

Prestar ayuda a una persona reasentada en su proceso de transición a un nuevo país requiere de la ayuda de muchas personas durante muchos años. Puede que tengas un rol significativo o menor en la vida de una familia, ¡y no es necesario que hagas todo! Toma en cuenta tus dones, tus recursos y tu disponibilidad, y fija límites claros.

Consejos para guiar a estudiantes de español

¿Cómo puedo ayudar a los hablantes de bajo nivel de español... sin ser condescendiente?

- Muchos inmigrantes hablan varios idiomas.
- Muchos ocupaban puestos de alto prestigio en sus países.
- Algunos tuvieron pocas oportunidades de aprender tu idioma.
- Algunos pueden no estar alfabetizados en su(s) propio(s) idioma(s) debido a la guerra, a represión política o falta de recursos. Puede que nunca hayan asistido a la escuela.
- Aunque tengan poca o nula educación, aun así, son inteligentes y capaces.

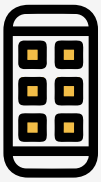
¿Cómo puedo ayudar a las personas con bajo nivel lingüístico sin ser condescendiente?

Ten presente estos principios para la comprensión y expresión oral.

- Anima a los participantes a **hacer preguntas** cuando no entiendan. Algunas culturas ven las preguntas como un insulto para el profesor. Puede que debas recordarles que realmente quieres escuchar sus preguntas.
- Anima a los participantes a **decir lo que piensan** incluso si les es difícil expresarlo. Diles que lo que piensan cuenta y que es importante para ti y para el grupo. Pídeles a todos que sean pacientes con los demás.
- **El silencio está bien.** A veces, el estudiante de idiomas necesita tiempo para pensar en una palabra u ordenar una oración. No los apures ni respondas por ellos.
- **Formula las ideas y habla más lento**, no más alto, **deja espacios** entre las oraciones y mantén un tono natural o conversacional.
- Si un participante te pide que repitas algo, **repítelo de manera exacta.** No lo parafrasees. Puede que los estudiantes no hayan escuchado alguna palabra o estén tratando de entender alguna palabra o frase nueva.
- **No uses expresiones idiomáticas** (como “me viene como anillo al dedo”, “más vale tarde que nunca”, “pan comido”), especialmente si estas se basan en conceptos locales o nacionales (como el fútbol o la comida).

Provee material escrito.

- Imprime **copias** de la Guía del participante, para que los estudiantes puedan seguir la lectura. Considera disponer de copias adicionales cada semana para cuando los participantes olviden las suyas.
- Señala que la Guía del participante cuenta con **recuadros** que ofrecen la definición y pronunciación de algunas palabras difíciles.



Utiliza herramientas y recursos.

- Sugiere a los estudiantes descargar en sus teléfonos una **app de traducción** que ellos elijan. Diles que no hay problema con que la usen durante la clase.
- Usa sitios web como **learnersdictionary.com**, para buscarformas simples de decir palabras difíciles.
- Cuando redactes correos electrónicos o nuevo material, pega el texto en una calculadora online **Prueba de legibilidad Flesch-Kincaid** (por ejemplo, en www.goodcalculators.com/flesch-kincaid-calculator), para verificar su índice de legibilidad. (Debes buscar un índice por sobre 80). (Este párrafo tiene una calificación de 32, el cual corresponde a nivel universitario).

Utiliza objetos físicos y comunicación no verbal.

- **Emplea gestos, expresiones faciales y corporales, juego de roles y objetos de manera creativa** (quizás, algunos que tengas en casa) con creatividad, para ayudar a los participantes a entender el material.
- A veces, **las imágenes** sirven para comunicar cuando las palabras no pueden.

El trauma afecta el aprendizaje de idiomas.

Según la explicación de una asociación aprendizaje de segunda lengua: "Aprender un idioma exige control, vínculo y significado, por lo tanto, los estudiantes con TEPT o con estrés por reasentamiento tienen la probabilidad de distraerse y limitar su capacidad de aprender un nuevo idioma. ¿Cómo podemos ayudarlos, entonces? Los estudiantes se desempeñarán mejor en un entorno relajado, desinhibido, motivador y sin ansiedad".[3]

¡Este entorno puede ser generado entre todos! Ten paciencia y anímalos.

¿Cómo me refiero a ellos?

Los términos de *refugiado, asilado,* e *indocumentado* pueden ser confusos e incluso causar en los participantes conflicto, vergüenza o temor. (Dependiendo de la etapa de su proceso, algunos pueden sentirse más miembros de la nación que los acoge). En este recurso, por lo general, nos referimos a ellos como “reasentados”.

Aunque cada situación trae consigo obstáculos particulares, las etapas y las necesidades son similares. A continuación, te mostramos qué debes saber sobre las variadas experiencias que ellos viven.

Los refugiados se han visto forzados a huir de su país debido a una guerra o a persecución. Algunos han pasado meses en campos para refugiados o en otras naciones, a veces soportando condiciones de terror, pobreza e incluso de maltrato o peligro. Cuando llegan a un nuevo país, tienen el derecho legal de estar en su nación anfitriona y ser elegibles para recibir asistencia. Algunos pueden optar a tener la ciudadanía después de residir en el país por un período determinado. Hay un camino claro para comenzar una nueva vida y buscar ayuda en el proceso.

Los asilados se definen como refugiados que ya están en el nuevo país o buscan ser admitidos. Su solicitud todavía está en evaluación. Como tal, quedan en una condición de espera que puede durar meses o años. No pueden optar a asistencia gubernamental durante este tiempo, pero en algunas naciones se les puede emitir un permiso para trabajar. Hasta que se les otorgue el asilo (protección del país al que recién llegaron), no hay posibilidad de optar la ciudadanía.

Los inmigrantes indocumentados son personas nacidas en el extranjero que todavía no tienen la documentación ni el derecho legales de quedarse en otro país. A menudo viven con el temor de que los descubran y son maltratados en el trabajo y en su situación de vivienda, porque no tienen derechos legales en el país. Es probable que sus hijos estén con el temor constante de que sus padres sean deportados en cualquier momento.

El viaje: tres etapas de la experiencia del inmigrante

De Donna Kushner

Si te encuentras en las primeras etapas de aprender sobre lo que suelen vivir las familias reasentadas, ¡esta sección es para ti!

La angustia se veía reflejada en los ojos de cada uno de los miembros de la familia que estaba allí.

Habían evacuado de Afganistán varias semanas antes, para ser albergados en una base militar y luego alojarse temporalmente en un hotel. En ese momento, se encontraban apiñados en un Airbnb, esperando por un alojamiento permanente.

A través de un traductor, nuestro equipo de mentores culturales se enteraba de la historia de la familia.

Nargis y Ali se habían casado 20 días antes de que los talibanes volvieran a tomarse Kabul. Pensaron que huir sería lo mejor, ya que Ali había trabajado para el Ejército de Estado Unidos.

Nargis, su esposa, es una hermosa mujer de Hazara (grupo étnico de habla persa, ubicado en el centro de Afganistán). Con solo 20 años, dará a luz a su bebé en primavera. Los ojos se le llenaron rápidamente de lágrimas al contarnos que tuvo que dejar a toda su familia atrás, en Kabul, a su padre, a su madre y a sus tres hermanos, todos quienes comúnmente ayudan a criar a un hijo en una comunidad rica que brinda apoyo. Nargis ni siquiera llevaba consigo ni una sola foto de su boda o su familia. Los talibanes habían destrozado su teléfono móvil mientras ella y Ali esperaban salir de Afganistán en el aeropuerto.

A medida que el traductor de Google pasaba su historia por la pantalla, varias mujeres de nuestro equipo de mentores culturales lloraban con Nargis. Llegó sin hablar nada de inglés, pero se reúne diligentemente con nosotros para practicar todo lo que está aprendiendo. Nargis es encantadora. Es lista. Está de duelo, pero es resiliente.

En nuestro país, hoy, la historia de Nargis se repite de incontables y diferentes maneras, a través de miles que dejan atrás todo lo que han amado y conocido. Como seguidores de Cristo, llevamos con nosotros la oportunidad de caminar con nuestros nuevos amigos, de llorar y luego regocijarnos con ellos y de darles una mano a lo largo de su proceso.

Cuando ir a casa ya no es una alternativa.

¿Sabías que una de cada siete personas que vive en Estados Unidos nació en el extranjero? En Canadá, para el 2019, solo menos de ocho millones de inmigrantes tenían la residencia definitiva, aproximadamente 21,5 % del total de la población. Dentro de estos extranjeros, se incluyen refugiados, asilados e indocumentados, quienes llegaron con muchas necesidades.

Ninguna de estas personas abandona su hogar por ser un lugar seguro.

Al mismo tiempo, se nos presentan a los seguidores de Cristo oportunidades únicas, como se le presentaron al buen samaritano, para acompañar a las familias reasentadas en este desafiante viaje que, a ratos, los va despojando de cosas. El mundo está en continuo movimiento y tenemos la posibilidad de amar y de compartir el evangelio con nuestros nuevos vecinos.

En Hechos 17, se habla de que Dios determina dónde debe vivir cada persona "para que todos lo busquen y, aunque sea a tientas, lo encuentren" (versículo 27). Él es soberano sobre la vida de los inmigrantes.

A todos lo que habitan en una nación anfitriona les esperan enormes desafíos y necesidades particulares, y allí nos esperan oportunidades igualmente significativas de acompañarlos. Es importante comprender las etapas de la experiencia del inmigrante, qué necesita y cuándo lo necesita, porque así podemos amarlo y compartir el evangelio con él de forma significativa, vívida y oportuna.

Mientras recogemos una bolsa de manzanas en la calle, podríamos formar amistad con alguien que nació en Myanmar; o recibir un consejo de crianza de Senegal mientras tomamos una taza de té caliente; o recoger una caja por una madre embarazada paralizada y confundida por haber tenido que dejar a su propia madre en Afganistán.

¿Por qué necesito a los refugiados?

Mi experiencia con los refugiados comenzó hace 10 años, cuando mi hija comenzó a trabajar en una agencia de reasentamiento de refugiados. Visité su clase de empleabilidad para refugiados recién llegados. La sala estaba llena de hombres y mujeres, vestidos con prendas de invierno que no combinaban y llena de olores de especias exóticas y aceites para cocinar que me evocaban mis viajes a Nepal y Tailandia. Compartí el dolor de los nuevos amigos de mi hija y por las dificultades que enfrentaban al hacerse camino en una tierra compleja y extraña.

A medida que se suceden las crisis de los refugiados y de las fronteras, el mundo acude a nosotros.

Al ver las noticias más tarde, me sentí abrumado por las interminables filas de refugiados sirios que intentaban cruzar la frontera y dormían en carpas en estaciones de buses. En 2016, ya no pude contenerme. Para mi cumpleaños, llevé a cabo una recaudación de fondos a través de la agencia de mi hija para, anónimamente, ayudarle a una familia refugiada siria a instalarse en su nuevo hogar.

No esperaba que esta familia (Hala, Yusef y sus hijos) me capturara el corazón, pero lo hizo. Hala habla varios idiomas, ama a su familia con pasión y fue brutalmente sincera al contarnos su viaje desde Siria a través de Turquía a Estados Unidos. Yusef había sido barbero en Siria, pero, aunque estaba ansioso de proveer para su familia en aquella nueva ciudad, se vio superado por el prospecto de aprender inglés. Los ojos serios de los niños contaban una historia de trauma acumulado, de un anhelo por confiar y de una esperanza vertiginosa por el futuro.

Aunque ahora vivimos en estados distintos, la familia y yo seguimos en contacto por Facebook. Me ha animado mucho verlos encontrar su camino, forjar relaciones profundas con varias familias anfitrionas culturales locales y ayudar a otros sirios de su ciudad.

Estoy convencida de que ocurre un intercambio increíble cuando se construyen relaciones entre los recién llegados y nosotros.

En efecto, es energizante acompañarlos en cuestiones vitales para ellos. Pero también cambiamos cuando escuchamos sus historias, vivimos su hospitalidad y somos testigos de su resiliencia. Ahora he cambiado mi forma de pensar sobre el viaje de los refugiados.

También estoy más consciente de los matices de las amistades transculturales y de cómo mis valores culturales pueden quitarles a mis amigos la libertad de ser ellos mismos. Cuando voy al departamento de mi amiga afgana, noto más fácilmente que ella y su amiga están sentadas en el suelo y, en lugar de elegir la comodidad del sillón, me siento con ellas. Somos mujeres, tomando té y conversando juntas.

Tres etapas de la experiencia del inmigrante

A través del amor, ¿nos involucraremos con nuestros vecinos?

La transición de vivir en un nuevo país es un camino de diferentes longitudes, porque cada persona, familia y cultura es distinta. Cada persona pasará por esta transición a un ritmo diferente.

Etapa de la llegada: 0-3 meses

En esta etapa, la persona refugiada o asilada hace su llegada y comienza a armar su nueva vida en la nueva ciudad y su nuevo hogar. A los refugiados, por lo general, se les recibe por primera vez en el aeropuerto de la nueva ciudad.

Un trabajador de reasentamiento compartió:

> *Tengo el dulce recuerdo de haber llegado al aeropuerto y haber saludado a unos refugiados de mi ciudad que estaban cansados, ansiosos y aliviados. Sigo siendo amigo de algunos de ellos. Algunas personas llegaron con lo puesto; otras, las afortunadas, lograron meter en un bolso pequeño o dos todos los objetos de valor que les hacían pensar en casa y en su historia.*

Mi amiga Hala recuerda su llegada:

> *Mi esposo y yo estábamos asustados y preocupados, especialmente porque no sabíamos adónde ir y no conocíamos a nadie. Cuando el avión aterrizó en el aeropuerto, mirábamos a la gente con miedo y solo quería llorar, sentía vergüenza. Me preguntaba si había alguien esperándonos.*
>
> *Pero el sentimiento de ansiedad y temor desapareció en cuanto vi a alguien que nos saludaba.*

Después de llegar, una familia de refugiados es llevada normalmente a su hogar, el cual ha sido amoblado por una agencia de reasentamiento para refugiados. Se les entrega una comida y alimentos básicos.

Una voluntaria recuerda la llegada de su amiga:

> *Mi amiga refugiada iraquí aún habla de cuando entramos en su departamento hace 12 años. Cuando llegaron, me dijo: "entramos y mi hija se puso a llorar. No tenía muebles. Ni siquiera había suficientes muebles para vivir. Estábamos deprimidos. Lloramos durante días y le pedimos a mi esposo volver a Iraq, incluso sabiendo que no podíamos hacerlo".*
>
> *Los recién llegados necesitan un toque acogedor, algo hermoso, algo que los haga sentir como en casa.*

Cuatro días después de llegar, en un día nevado, Ahmed confió en su experiencia con el sistema de autobuses. Así es que él, su esposa y su hijo menor salieron a hacer un recorrido que debía durar 9 minutos, pero encontraron el camino de vuelta a casa 8 horas después.

Habían tomado la ruta equivocada, caminaron por la nieve sin la ropa adecuada y pidieron indicaciones para llegar, pero nadie les ayudó.

Fue tan traumático, que, al llegar a casa, Ahmed lloró, lo cual es tabú para los hombres de Medio Oriente. Anhelaba volver a su país.

¿Qué ayuda práctica podemos ofrecer en la etapa de la llegada?

Hoy muchas formas prácticas en las que nuestras comunidades pueden contrarrestar miedos como los de Hala o vivencias como la de Ahmed. Por lo general, las agencias de reasentamiento cuentan con voluntarios que ayudan a las familias recién llegadas.

Los recién llegados necesitan ayuda para lo siguiente:

- Para entender **cómo funciona su nuevo lugar de residencia**, incluyendo cómo usar los artefactos de la cocina, la calefacción, las alarmas de incendio, el triturador del fregadero y la recolección de basura. (Una familia, acostumbrada a lavar los platos a mano, nunca había escuchado de los lavavajillas electrónicos. Siempre prácticos, lo usaron como estante para los zapatos).
- Para entender y completar la montaña de **papeleo** que necesitan.
- Para utilizar los sistemas de **transporte** locales.
- Para pedir **citas**, inscribirse en clases de idioma y pagar las cuentas.
- Para buscar los **recursos** más cercanos como tiendas, tiendas electrónicas y bibliotecas.
- Para conseguir **trabajo**, lo cual se convierte rápidamente en algo crucial.

Pero más que todo esto, los recién llegados necesitan amistades genuinas. Es importante que sepan que no están solos.

Etapa de ajuste: 1-? años

Un voluntario nos cuenta:

> *La etapa de ajuste dura mucho más que lo que la gente quiere o espera. Los refugiados necesitan trabajo estable para proveer para sí mismos, para su familia y para aquellos en su país a quienes necesitan enviar dinero. Necesitan a la comunidad, a gente que entienda de dónde han llegado, la comida que extrañan disfrutar, la confusión de su nueva cultura y el dolor de vivir lejos de la familia. Necesitan encontrar una forma de recrear su cultura, para que eso los ayude a avanzar en medio del dolor de vivir en ese nuevo país que no es todo lo que esperaban.*

Hala reflexiona sobre su etapa de ajuste también:

> *Los primeros seis meses, todo era nuevo y extraño. Lloraba todos los días, porque estábamos tan lejos y no teníamos familia ni amigos. Por primera vez, vimos a extraños de diferentes países y de diferentes razas. Mis hijos se asustaban de estas personas diferentes.*
>
> *Pensábamos que, cuando tomáramos el autobús hacia el marcado, nos perderíamos*

y nos daba vergüenza preguntarle a los demás. Pensábamos que se enojarían con nosotros y que se reirían.

Cuando llegamos, solo teníamos 10 dólares, y eso nos dio mucho miedo. Pero el personal de World Relief nos alivió de ese sentimiento rápidamente cuando nos trajo a una casa bien equipada, cuando nos pagaron el alquiler por seis meses y también encontraron trabajo para Hasan.

Al comienzo, también teníamos miedo de que la gente se molestara o se enojara con nosotros porque éramos refugiados y no sabíamos el idioma. Nos daba vergüenza hablar y pedir algo; podíamos cometer un error y hacer que ellos se enojaran. Pero nos hemos encontrado con muchas personas que son muy amables.

Necesidades prácticas de la etapa de ajuste

Mi amigo Ahmed me dijo que necesitaba ayuda para entender nuestro sistema. En su país, todas las transacciones se hacen en persona. Aquí, todo llega por correo postal o correo electrónico e incluso con una nota pegada en la puerta.

Muchas familias permanecen en la pobreza y tienen dificultades para encontrar un **empleo** adecuado.

Adquirir el idioma se convierte en algo crucial para que los refugiados o asilados avancen por la etapa de ajuste. Es más, el idioma puede resultar particularmente difícil si la persona se encuentra procesando un trauma debido a guerra, pérdida o dolor.

Además, los inmigrantes a menudo necesitan ayudar para atravesar **el sistema escolar de sus hijos, aprender a conducir,** y obtener la licencia de conducir.

También necesitan ayuda para **descubrir cosas entretenidas que hacer,** y **conocer personas** dentro de su propia comunidad cultural.

Hala reflexiona sobre sus cuatro primeros años:

Decidí ir a la universidad. Al principio, pensaba que no podría aprender, pero no me rendí. Solo llegar a la universidad ya era difícil, porque tenía que llevar a mi bebé, e ir y venir en autobús, esperándolo bajo el frío o el calor. A veces, se me iba el autobús y tenía que caminar. Mis hijos ahora dominan el inglés y yo he mejorado mucho. El inglés es mi cuarta lengua y no necesito traducción. No puedo creer que ahora traduzca para todos los sirios aquí. Tampoco puedo creer que pronto solicitaré la ciudadanía estadounidense.

Necesidades emocionales durante la etapa de ajuste

La soledad es la emoción más común en las etapas de adaptación y llegada. Aquí es también donde nuestra comunicación con ellos puede tener el mayor impacto. Ayudar para formar relaciones significativas es el mejor camino para tener conversaciones más profundas. Mi colega nos compartió:

[Los inmigrantes] también necesitan espacio para extrañar la vida que dejaron. Un día, durante nuestro té de mujeres, les pregunté qué extrañaban de su patria. Comenzaron a responder en inglés, pero rápidamente cambiaron al árabe, y luego,

de repente, las ocho mujeres estaban llorando. Dijeron que habían dejado mucho atrás y que a menudo no hablan de eso. Cuando lo hacen, sienten el peso y el dolor de haber dejado su hogar.

Otra voluntaria mencionó: "Todas las mujeres que conocí hablan de la depresión. Extrañan todo lo que les es conocido. Extrañan mucho vivir en una cultural comunitaria donde sus casas siempre están abiertas. Muchas se podrían beneficiar al asistir a alguna terapia del trauma, pero esto es difícil porque la mayoría viene de culturas donde la terapia es inaceptable".

Aquellos que han dejado países destrozados por la guerra, a veces sufren de ansiedad y de la culpa del sobreviviente. Una inmigrante, Anna, nos contó que esto era esto era difícil de hablar para ella, pero finalmente se lo confió a una amiga y anfitriona cultural, quien la animó con las Escrituras y oró por ella.

Etapa de aculturación

Aculturarse significa hacer del nuevo país un verdadero hogar. Han pasado por la difícil etapa de la adaptación y han comenzado a entender más de la cultura que los rodea. Ser autosuficiente es una meta importante de esta etapa, pero todavía necesitan ayuda.

Después de 16 años en el país, Anna ha completado la etapa de aculturación. Anna tiene su propia casa y su propio auto, enseña francés en una secundaria local y su hija pronto irá a la universidad. Atribuye su éxito a un grupo de cristianos que fueron sus mentores, oraron con ella y se comprometieron de muchas maneras tangibles.

No es fácil atravesar esta etapa y no todos los inmigrantes tienen éxito. Incluso después de muchos años, algunos se quedan estancados en la etapa de ajuste o en las primeras fases de la aculturación. Como cristianos, llevamos con nosotros la oportunidad de ofrecerles un lugar de pertenencia e integración en nuestras comunidades, iglesias, escuelas, lugares de trabajo y familias, para que no sean marginados.

¿Cómo podemos ayudar a los recién llegados a recorrer la aculturación?

Los reasentados, a menudo, necesitan practicar el nuevo idioma con un amigo de la ciudad. Podrías ser mentor del idioma y visitar regularmente la casa de algún refugiado para practicar conversación. A muchos inmigrantes les encanta mostrar hospitalidad, e incluso tener algo que ofrecer por la bondad que han recibido.

Necesitan amistades genuinas en su país anfitrión. Los inmigrantes necesitan amigos que verdaderamente los apoyen, los escuchen y los ayuden cuando aparecen nuevos problemas, como estudiar para una prueba de ciudadanía o avanzar en su educación.

Pueden necesitar ayuda para atravesar las complejidades de la vida familiar en su nuevo país. El reasentamiento de refugiados es difícil para los niños. Debido a la intensidad de la transición emocional y socioeconómica de los padres, a menudo no tienen tiempo ni energía para ayudar a sus hijos con todas sus necesidades.

Los niños, con frecuencia, se ven atrapados en una inversión de roles. Aprenden el idioma más rápido que sus padres y terminan siendo los voceros de la familia donde se necesite el idioma. A los padres, con frecuencia, les preocupa que sus hijos mantengan su lengua materna y esto puede resultar difícil. Inevitablemente, los niños refugiados fusionan dos mundos sociales.

Se puede animar a los padres a que ofrezcan a sus hijos vínculos con la cultura de su país natal: comida del país de origen, historias de su patria (de familiares, cuentos de hadas, recuerdos de la niñez de sus padres) y vínculos con su familia extensa.

Siguen necesitando ayuda práctica. En la aculturación, los inmigrantes frecuentemente deben depender de ellos mismos; las agencias suelen cerrar los casos de reasentamiento después de cinco años. Los refugiados necesitan amigos que sigan caminando con ellos. Son vulnerables a estafas, a estancarse en situaciones sin salida, a tener un trabajo de bajo salario que no maximice sus intereses y habilidades. También necesitan ayuda para entender los sistemas educacionales de sus hijos.

Cuando le preguntaron qué necesitaba para sentirse completamente integrada y aculturada a esta cultura, mi amiga Patrice dijo que quiere sentirse cómoda al hablar inglés para así tener amistades genuinas con quien atravesar la vida aquí, tener un lugar tranquilo para vivir y tener un buen trabajo. Describió su necesidad de contar con personas que la escucharan de verdad mientras procesa el trauma de la guerra y de haber dejado a su familia en África Central.

A pesar de haber obtenido un grado universitario en la República Centroafricana, en la actualidad, Patrice trabaja aseando una base militar. Vive en Estados Unidos hace casi cinco años y está casi lista para comprarse un automóvil. Se postuló a una casa de Habitat para la Humanidad. Valora mucho la amistad y no puede esperar para ir a su ceremonia de naturalización.

No es difícil ser amiga de Patrice. Se necesita solo tener el corazón abierto y regalarle mi tiempo. Las oportunidades con estos nuevos vecinos son constantes; la mayoría de ellos está deseosa de ser nuestros amigos.

En procesos exitosos, las familias reasentadas se convierten en colaboradores

Después de cuatro años y medio de haber llegado, Hala declaró:

> *Descubrí que aquí no te sientes como refugiado y eso es increíble. He pasado de sentir miedo y vergüenza a sentirme confiada y fuerte.*

Por lo tanto, zambúllete en las relaciones con estos nuevos vecinos, ofreciéndoles, con compasión, estas "rueditas de entrenamiento" prácticas y relacionales para ayudarles a ganar velocidad.

Como muchos de nosotros cuando estamos en medio de obstáculos y cambios, las familias reasentadas pueden convertirse en poderosos contribuidores y dones para la comunidad, no a pesar de la adversidad y las diferencias sino gracias a ellas.

Notas para liderar las lecciones

Cada lección cuenta con las siguientes secciones:

Planifica una reunión de 90 minutos, incluido un receso de 10 minutos. La duración de cada sección se encuentra sugerida en una lista más adelante. El tiempo que necesita cada grupo puede varias mucho según se use un traductor o no, el nivel lingüístico de los estudiantes y cuánto tiempo de conversación permitas.

Al final de cada sección de la lección, haz una pausa para pedirles a los participantes que resuman lo que recién han conversado.

Prepárate con anticipación

Esta sección presenta una lista de todo lo que necesitas para prepararte antes de que comience la reunión.

Rompehielos (5 minutos)

- Comienza cada sesión con el rompehielos provisto o con uno propio.
- Romper el hielo puede ayudar a que las personas nuevas que se unen al grupo se sientan cómodas, así como también a pasar de lo que la gente esté haciendo antes del grupo a concentrarse en el contenido.
- Hazlo simple, especialmente para los hablantes de nivel bajo, quienes pueden sentirse avergonzados por su falta de habilidades orales o sentirse intimidados por los juegos que no entienden. Puedes preguntar cosas como el nombre, el país de nacimiento, cuánto tiempo llevan en el país, y el número de hijos y sus edades.
- Cada vez que se vean, después del rompehielos, di: "Gracias por venir a este grupo que ayuda a los inmigrante y refugiados a hablar de su transición". Esto ayuda a la gente a saber por qué están aquí y a explicarle a los demás de qué se trata el grupo.

Preparémonos (10 minutos)

- Las historias y preguntas de apertura desarrollan el interés del grupo y la comprensión de la importancia del tema. No es necesario que dediques mucho tiempo a las preguntas.
- Las historias también comunican una *empatía* que es vital, porque demuestras que como líder "entiendes" lo que han vivido y creas un sentido de vivencia compartida en el grupo.
- Al fijar el tono de la sesión con estas historias, esperamos que el grupo se sienta más dispuesto a contar sus propias historias, lo cual es una parte importante de sanar.

Cómo contarás la historia, dependerá del nivel lingüístico de los participantes.

- **Nivel lingüístico alto:** pide a los voluntarios que se turnen para leer un párrafo cada uno.
- **Nivel bajo en lectura, pero buena comprensión auditiva:** el líder debe leer el relato *lento* y con *expresiones ligeramente exageradas* para ayudar a transmitir el mensaje. Haz una pausa si es necesario, para hacer aclaraciones o repetir alguna sección.
- **Nivel lingüístico bajo o uso de traducción:** lee solo las oraciones en negrita.

Al terminar la historia, pídele al grupo que responda las preguntas, las cuales tienen el propósito de introducir el material, mostrar empatía y preparar a los participantes para compartir con libertad. No es necesario que pasen mucho tiempo en las preguntas.

Contenido (50 minutos)

- En cada lección se abordan tres o cuatro principios claves sobre la experiencia de la transición.
- Recuerda: conversar forja vínculos que son vitales. Está bien dejar en segundo plano completar la lección si los miembros del grupo se están dedicando a formar comunidad, a comprenderse y a ser compasivos entre ellos.
- Lean esta sección juntos. Si los participantes pueden, que se turnen para leerla.
- Haz una pausa para motivarlos a hacer comentarios y preguntas.
- Dales tiempo a los participantes para que piensen bien sus respuestas. Está bien tener algunos momentos de silencio, ya que así pueden reunir coraje, elegir las palabras que quieren usar, etc.

Receso (10 minutos)

Tomarse un receso sirve para que los participantes descansen la mente, se recuperen de temas difíciles y se vuelvan a enfocar. Los recesos también sirven para darle al traductor el descanso que necesita.

Antes del receso, presenta el proyecto. Los participantes pueden elegir tomarse el receso o empezar el proyecto inmediatamente.

Proyecto o actividad (10 minutos)

Los proyectos proveen métodos para internalizar los principios de las lecciones o permitir a los participantes expresar sus sentimientos de forma no verbal. Mientras vuelven del receso, dales a los participantes unos minutos más para que trabajen en el proyecto. Probablemente, no lo terminen durante la clase, por lo que tienen la alternativa de completarlo en casa.

Preguntas de cierre (5 minutos)

El recuadro de “Grandes ideas” (principios claves) y las preguntas sirven para llegar a conclusiones claras.

Si no terminaste el contenido en la sesión, decide si quieres que los participantes lo completen en casa (lo cual es improbable) o si continuarás en la próxima sesión.

PRIMERA ALTERNATIVA: terminar la lección en casa y comenzar una nueva lección en la próxima reunión.

- Lean el recuadro de “Grandes ideas” en voz alta.

- Respondan las preguntas de cierre.
- Completen la sección de “En la próxima lección...”.
- Anima a los participantes a completar el proyecto en casa y qué partes.

SEGUNDA ALTERNATIVA: terminar la lección en la próxima reunión.

- Lean el recuadro de “Grandes ideas” en voz alta.
- No respondan las preguntas de cierre.
- No completen la sección de “En la próxima lección...”.
- Anima a los participantes a completar el proyecto en casa.

En la próxima lección... (5 minutos)

Estas afirmaciones generan interés por la próxima sesión y anima a los participantes a volver.

Ten en cuenta lo siguiente:

- Las familias reasentadas pueden trabajar muchas horas y puede que no tengan la capacidad de completar la tarea en casa.
- Puede que las familias reasentadas no conozcan el paradigma cultural de este tipo de reuniones o de hacer tareas en casa.
- Podría resultar muy inusual para las familias hablar de estos conceptos en casa. (Esto se explica en “Crea un entorno que los invite a participar activamente”).

Agradéceles afectuosamente a todos por haber asistido y por haber participado. Anímalos a volver a la próxima reunión; todos son importante para el grupo.

¿Cómo debo prepararme cada semana?

- Planifica entre 20 y 30 minutos para preparar cada reunión.
- **Antes de cada reunión, lee todas las notas para los líderes.** Algunas lecciones son más efectivas cuando se utilizan **recursos educativos y materiales** preparados de antemano (en la sección de “Prepárate con anticipación”).

¿Cuáles son las expectativas que debo tener de este grupo?

- Algunos participantes de culturas con menos orientación temporal **pueden llegar tarde (o temprano).**
- **Planifica mucho tiempo para que los participantes generen vínculos** mientras comen un bocadillo y toman té después de la lección. Recuerda que vincularse y formar comunidad puede ser uno de los tiempos más útiles de las reuniones. Podemos pensar que suplir las necesitades materiales o impartir una clase son caminos hacia el evangelio, pero en realidad el puente hacia el evangelio, con mayor frecuencia, se construye a través de nuestros vínculos emocionales y relacionales.
- Mantén las expectativas bajas en cuanto a la asistencia, pero sí motiva a los participantes a volver. Cuando lleguen, hazles saber que te alegra verlos.
- Mantén las expectativas bajas en cuanto a la compleción de las tareas.

Primera parte

El proceso de transición

Lección 1. La transición

Todos estamos en un proceso. Cada persona tiene su historia. Todos son importantes y valiosos. Queremos ayudarte a entender lo que te ocurrió.

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.

Prepárate con anticipación

- ☐ Copias de la Guía del participante para cada miembro del equipo, más algunas adicionales.
- ☐ Marcador negro para los gafetes.
- ☐ Gafetes.
- ☐ Lápices, bolígrafos, lápices de colores o marcadores.
- ☐ Opcional: revistas que se puedan recortar, tijeras y pegamento.
- ☐ Proyecto terminado como ejemplo, incluyendo texto e imágenes. Si nunca te has mudado, imagina cómo sería vivir la transición.
- ☐ Separa una fruta añeja y deja que se pudra. Se utilizará en la Lección 2.

Sugerencia para romper el hielo: Hola. Mi nombre es...

Cada uno dice el nombre de la persona anterior a ella y luego su nombre (a excepción de la primera persona que solo dice su nombre).

Ejemplo:

- La primera persona dice: "Hola. Mi nombre es Juan".
- La segunda persona dice: "Su nombre es Juan. Mi nombre es Ana".
- La tercera persona dice: "Su nombre es Ana. Mi nombre es Tutu".

Continúen alrededor del círculo hasta llegar a la primera persona, quien presenta a la persona que tiene a su lado. (Tú también puedes participar).

Después de que todos hayan dicho su nombre, puedes pedirle a un voluntario que diga el nombre de cada persona del grupo.

1.0 Preparémonos: "Nuestro nuevo nombre fue 'Refugiados'" (10 minutos)

Cuéntales la historia. El nivel de español de los participantes determina cómo cuentas la historia.

- ***Nivel lingüístico alto:*** *Pide a los voluntarios que se turnen para leer un párrafo cada uno.*
- ***Nivel bajo en lectura, pero buena comprensión auditiva:*** *El líder debe leer el relato lento y con expresiones ligeramente exageradas para ayudar a transmitir el mensaje. Haz una pausa si es necesario, para hacer aclaraciones o repetir alguna sección.*
- ***Nivel lingüístico bajo o uso de traducción:*** *Lee solo las oraciones en negrita.*

Al terminar la historia, pídele al grupo que responda las preguntas, las cuales tienen el propósito de introducir el material, mostrar empatía y preparar a los participantes para compartir con libertad. Planifica pasar 10 minutos en la historia y las preguntas de preparación.

Nunca planificamos dejar nuestro país.

Tenemos tres hijos. Vivíamos cerca de sus abuelos y tíos. Mi esposa era feliz porque estaba en casa con nuestros hijos y frecuentemente pasaba tiempo con su familia. Teníamos una casa pequeña y un jardín hermoso. Había 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.

Nuestra familia y nuestros amigos vinieron a despedirse a casa o 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 a aterrizar, más miedo 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 es que no le conté de mis miedos.

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 habría pasado.

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 me había equivocado. ¿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?

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

Trabajador social ("tra-ba-ja-DOR so-siAL"): persona que trabaja para el gobierno o para una empresa que ayuda a las personas que tienen problemas económicos o familiares.[4]

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

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 (40 minutos)

- *Las instrucciones en cursiva son solo para los líderes. El texto de los participantes está insertado sin formato.*
- *Destina un momento para asegurarte de que todos hayan entendido lo que significa una transición.*
- *Lee el texto que figura sobre la fotografía del puente y haz la pregunta.*
- *Lee las etapas y su descripción. Si los participantes pueden, túrnense para leerlas.*
- *Haz pausas en cada etapa y anímalos a hacer comentarios y preguntas.*
- *Dales tiempo a los participantes para pensar bien sus respuestas.*

Puente ("puEN-te"): algo que une o conecta a diferentes personas o cosas.[6]

Podemos imaginar una transición como un puente que atravesamos desde nuestro país hasta el nuevo país.[5] 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 en terreno sólido nasta el otro extremo?

Imagen original cortesía de Pixabay

Etapa (“e-TA-pa”): tiempo especial en el que cambia algo.[7]

Asentado (“a-sen-TA-do”): poco probable que se mude o cambie; cómodo o feliz en un lugar.[8]

Conflicto (“kon-FLIK-to”): fuerte desacuerdo entre personas, grupos, etc., que lleva normalmente a una discusión acalorada.[9]

Trauma (“TRAu-ma”): algo muy difícil y triste que hace que alguien tenga problemas mentales o emocionales por un largo tiempo.[10]

Cultura (“kul-TU-ra”): grupo de personas que tiene sus propias creencias, formas de vida, arte, etc.[11]

Cómodo (“KÓ-mo-do”): relajado, sin preocupaciones ni sentimientos desagradables.[12]

Asentado

“Asentado” significa estar ubicado intencionalmente en terreno sólido en lugar de estar al medio de un puente aterrador que oscila de un lado a otro. Esto no significa que “asentado” sea lo mismo que estar completo, totalmente satisfecho, con todas las relaciones bien o ni siquiera que la familia esté junta. Más bien, la solidez del terreno significa que las personas saben cómo funciona la vida que los rodea. Entienden bastante bien las reglas de la sociedad y pueden funcionar sin pensar mucho en ellas. Saben dónde comprar las cosas que necesitan. Tienen amigos y así. La vida es estable por lo general, aunque no es perfecta ni está completa.

Es posible estar “asentado en casa” incluso si hay guerra o peligro, porque la familia sabe cómo funcionar bajo esas condiciones.

- La vida en nuestra patria 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:** comprendido por los demás, 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

Esta puede ser la parte más difícil de la transición, tanto en los emocional como en lo físico. Por eso está en medio del puente colgante de la fotografía.

En muy pocos casos, las personas en transición cuentan con alguien a su lado que les ayude a atravesar estas etapas, quizás un familiar que pasó por esto antes que ellas podría ofrecerles ayuda o animarlos en el camino.

- Podríamos vivir en más de un lugar antes de mudarnos a nuestro lugar definitivo para asentarnos (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.

Frustración ("frus-tra-siÓN"): sentimiento de enojo o un poco de enojo causado por no poder hacer algo.[13]

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

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.[16]

La llegada

- Vivimos un “**choque cultural**”: cuando vivimos una **cultura** distinta sin estar preparados, nos sentimos **confundidos,** inseguros y preocupados.[14]
- Nos sentimos cansados. 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,[15] 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”.
- Nuestro nuevo hogar puede no sentirse así, 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. *Recuerda que el concepto de “familia” tiene diferentes definiciones según la cultura. Muchas familias reasentadas pueden sentir un dolor profundo o culpa del sobreviviente si su familia extensa sigue en situación de peligro.*
- Sientes que te has asentado, pero sigues extrañando a tu familia y quieres estar con ella.
- **Sentimientos comunes:** 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 sientes 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

Presenta el proyecto y luego hagan un receso. Al terminar el receso, permite varios minutos para que los participantes sigan trabajando en él.

Anima a los participantes a completar al menos las secciones de "Personas" y "Lugares" tanto de su antiguo como de su nuevo hogar.

Instrucciones adicionales para los líderes:

1. *Proporciona materiales para que los participantes puedan usar su creatividad, como marcadores, lápices de colores, revistas o catálogos que se puedan recortar, etc.*
2. *Repasen las instrucciones que aparecen en la Guía del participante. Procura que los participantes entiendan qué hacer y en qué parte del libro escribir.*
3. *Puede ser algo nuevo para ellos hacer una actividad como esta. Te recomendamos mucho llevar un ejemplo para mostrárselos y ayudarles a entender.*
4. *Presta atención a las dinámicas de las parejas. ¿Qué lenguaje corporal y emociones notas? Observa cómo interaccionan y responden con la actividad. No es momento de salir a tomar un café; puede tratarse de un momento dulce que recordar.*
5. *Pídeles a los participantes que elijan una página que quieran compartir con el grupo en la próxima reunión.*

Comienza el proyecto en clases. Pídeles a los participantes que lo terminen en casa si pueden. También es bueno hacerlo como pareja o con los hijos.

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

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.[17]

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.[18]

☐ ¿Cuál de estas ideas podría ayudar a tu familia 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.

- Tanto como sea posible, mantén la forma en que los niños hacen las cosas.
- 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.

Consulta la sección “Notas para liderar las sesiones”, para ayudarte a planificar cómo terminar esta lección.

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

Persona (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 dolor

Prepárate con anticipación

- ☐ Lleva **copias adicionales de la Guía del participante** para los nuevos participantes o para aquellos que no llevaron su guía.
- ☐ Esta lección tienen una actividad especial: la mochila de las pérdidas. Antes de reunirte con el grupo, asegúrate de leer las instrucciones con atención y de entender bien cómo llevar a cabo la actividad.
- ☐ Busca varias **rocas grandes** (más grande que el puño de un hombre).
  - ○ Con un marcador oscuro, escribe con letras grandes una palabra en cada roca: amigos, ser conocido, juguetes, escuela, familia, mi casa, trabajo.
  - ○ Deja varias rocas sin nada escrito.
  - ○ Si no tienes rocas grandes, puede usar **libros pesados**. Cúbrelos con papel, para que puedas escribir las palabras. Deja algunos libros sin nada escrito sobre las cubiertas de papel.
  - ○ También necesitarás una **mochila vacía** que sea resistente.
  - ○ Mete las rocas o libros en la mochila.
- ☐ Para la sección “Ayuda a tus hijos con el dolor”, lleva **dos frutas (una fresca y otra podrida)**, para ilustrar que “las emociones que permanecen,se pudren”.

Para los líderes: ¿qué debo saber sobre el dolor y el duelo?

El dolor y el duelo pueden ser conceptos para ti y para los participantes. Hay muchos que conviven con la pérdida durante toda una vida y nunca tienen un cierre completo.

- *Durante esta parte de la lección, mantente alejado de las necesidades emocionales de los participantes. Puede que necesiten llorar, contar una historia dolorosa o solo sentarse en silencio. Pueden haber superado el dolor o bien estar en pleno proceso. Por motivos atribuidos a la cultura, la personalidad, el trauma, el tiempo y otros factores, los participantes pueden sentirse más o menos cómodos al expresarse o al sincerarse.*
- *No tienes que arreglar ni solucionar nada. De hecho, a veces las respuestas muy ordenadas pueden generar un resultado opuesto a la sanidad y la aceptación. Tu rol es escucharlos, empatizar con ellos, ayudarlos a vincularse con otros que puedan apoyarlos y guiarlos en el proceso de entender su dolor para sanar con el tiempo. (Apoyar a alguien que está pasando por el dolor puede ser como una partera que ayuda a otra persona a eliminar el dolor en un proceso que es frecuentemente doloroso).*
- *El dolor no es una enfermedad de la cual recuperarse, ni un misterio por resolver, ni un problema que arreglar.*

Una pérdida, por lo general, lleva a muchas otras, lo que crea una reacción en cadena. Por ejemplo, si una mujer pierde a su madre debido al cáncer, también pierde a la abuela de sus hijos, por lo cual siempre siente que no tiene en quien confiar el cuidado de sus hijos. No tiene a nadie a quien llamar cuando quiere conversar, lo que le causa soledad y depresión. Se preocupa cuando va al médico, porque este le puede decir que también tiene cáncer; así es que evita ir al médico, lo que le ocasiona problemas de salud.

El dolor puede sentirse como algo que evitar, pero es como la luz del motor del tablero del automóvil. Tienes que averiguar qué es lo que está causando que la luz se encienda... de lo contrario, el daño puede ser peor.

La solución es el duelo, es decir, ayudar a que los sentimientos de dolor se expresen externamente.

Cuando se hace bien, es sano y lleva a reconciliar el dolor, lo que nos permite volver a prosperar.

¿Qué pasa si no vivimos el duelo? Los sentimientos enterrados se quedan con nosotros. Reaparecen más tarde, sorprendiéndonos a veces o manifestándose negativamente en forma de adicción, perfeccionismo, problemas de desempeño, control, depresión, ansiedad o una infinidad de signos de estrés. Los desencadenantes del dolor pueden hacer que nos sintamos repentinamente sensibles o enojados, o quizás podamos reaccionar de forma exagerada.

Presta atención a esto: las personas pueden seguir estando no conscientes de lo mucho que han perdido en una transición, a menos que se den el tiempo de procesar lo que vivieron. Procesar lo vivido, por lo general, ocurre durante un largo período. Muchos niños y adolescentes no pueden procesar completamente lo que perdieron hasta que son mucho mayores.

En cuanto alguien identifica algo que perdió, puede ponerle nombre y luego llorarlo. Esta es una habilidad importante para que los participantes aprendan y apliquen.

El dolor no se termina porque alguien se siente triste por un tiempo. Las personas viven con las pérdidas y pueden volver a sentirse tristes. El dolor que es debidamente llorado ofrece la oportunidad de integrar la pérdida en nuestra vida. Nos permite seguir adelante en la vida de manera sana.

La pérdida se convierte en parte de la historia de alguien e incluso en parte de su fortaleza.

En esta lección, empleamos el dolor para descubrir el sentimiento de tristeza que nos produce la pérdida. Empleamos la palabra "duelo" para describir la acción de procesar esos sentimientos. El duelo conlleva la idea de sacar nuestros sentimientos hacia fuera de manera sana. La fruta podrida ilustra la idea de que "las emociones que permanecen, se pudren". La actividad de la mochila ilustra que "las emociones que enterramos, las llevamos con nosotros".

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

Sugerencias para rompehielos: Mi nombre es … y me gusta(n)…

Pídele a cada uno que diga su nombre y algo que le gusta, tal vez algo de comer, un lugar o una actividad, después de repetir el nombre de la persona anterior a ellos y qué le gusta a esa persona. (La excepción es la persona que comienza, ya que solo dice su nombre y qué le gusta a ella).

Ejemplo:

- La primera persona dice: "Hola, me llamo Juan y me gusta pescar".
- La segunda persona dice: "Su nombre es Juan y le gusta pescar. Mi nombre es Ana y me gustan los fideos".
- La tercera persona dice: "Su nombre es Ana y le gustan los fideos. Mi nombre es Tutu y me gusta dormir".

Sigan por el círculo hasta volver a la primera persona, quien presenta a la persona que está a su lado.

Después de que todos hayan dicho su nombre y lo que les gusta, puedes pedir que un voluntario nombre a todas las personas del grupo y qué le gusta a cada una de ellas.

Revisión de "Nuestra vida antes de esto"

Esta es una oportunidad para conocer mejor a las personas del grupo. También es sano que ellas cuenten sus historias a los demás.

Pide a cada uno que muestre brevemente una página del proyecto de la Lección 1. Después de que todos lo hayan hecho, dense unos minutos para conversar sobre estas preguntas como grupo.

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.[19]

- ☐ ¿Cómo te sentiste cuando recordaste tu vida antes de venir aquí?
- ☐ ¿Qué es lo que más **extrañas**?
- ☐ ¿Qué notaste en lo que tu familia puso en sus páginas?

2.0 Preparémonos: Vivir con la tristeza
(10 minutos)

Cuéntales la historia.

Pídele al grupo que responda las preguntas al finalizar el relato.

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 que mi esposo y mis hijos no vieran mis lágrimas".**

"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".

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 vivir bien.

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

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.

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.

2.2 Los niños pueden dolerse 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.**[20]

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.*

Veamos 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. Esto 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.

Invita a los participantes a tomarse un receso.

Al volver, guía al grupo en la siguiente actividad.

1. *Pídele a una persona del grupo que se ponga la mochila cargada.*

"Cuando alguien se muda a un nuevo país u ocurre un cambio en su vida, hay perdidas. (Las cosas que están dentro de la mochila representan las cosas que podrías perder durante una transición)".

2. *Pídele a una persona que camine por la sala "para llegar a su nuevo país".*

- ☐ ¿Está pesada la mochila?
- ☐ ¿Te gustaría quitarle peso?
- ☐ [NOMBRE] siente el peso de las pérdidas. Es como el dolor. El dolor puede bajarte el ritmo y hace la vida difícil.
- ☐ ¿Qué podría hacer para alivianarse la carga?

3. *Espera que respondan. No te precipites a responder por los participantes. Las conclusiones a las que llegan por su cuenta son muchos más poderosas.*

- ☐ Podría sacar las rocas de la mochila.
- ☐ Vivir el duelo, darse tiempo para sentirse triste, es la forma de llevar las emociones de dentro hacia afuera. Es como sacar las rocas de la mochila.

4. *Pídele a la persona que carga la mochila que saque las piedras una por una. Cuando llegue a una roca sin nombre, pídele que escriba en ella el nombre de cualquier cosa que sea una pérdida. No saquen todas las rocas.*

5. *Cuando la mochila esté casi vacía, pídele a la persona que camine por la sala.*

- ☐ ¿Es más fácil caminar? ¿Está más liviana la carga?
- ☐ Aún queda un par de rocas en la mochila. Estas representan los sentimientos en los que alguien todavía no ha pensado o que todavía no ha contado.
- ☐ Hablemos de las rocas que quedan en la mochila. Podrías no saber que están allí, porque estás acostumbrado a cargarlas todos los días. Las llevas contigo hasta que piensas en ellas y hablas sobre ellas. Podría tomar tiempo y podrías no llorar algunos de tus sentimientos por un largo período. No hay problema. Estos pasos requieren tiempo.
- ☐ Cuando no sacamos las rocas, ¿cómo es la vida para nosotros?
- ☐ ¿Conoces al alguien que lleve una mochila pesada? ¿Cómo afecta eso su forma de vivir?

6. *Ahora, haz las preguntas enumeradas en la Guía del participante:*

- ☐ ¿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 sano 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. [21]

- ☐ ¿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 Formas de ayudarte a ti y a tus hijos a 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.[22]

- 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 el 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.[23]

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

Posición (“po-si-siÓN”): lugar de poder que tienen una persona en su comunidad.

Interés (“in-te-RÉS”): sensación de querer aprender más o hacer más de algo.[24]

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

Sueño (“SuE-nio”): algo que has deseado mucho ser, hacer o tener por mucho tiempo.[25]

Si tienen tiempo, comiencen esta actividad durante el tiempo grupal. También puedes pedirles a los participantes que lo completen en casa. En cualquier caso, explícales cómo hacer la actividad. Si puedes, dales un ejemplo breve de tu propia experiencia.

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

Nota: *el trauma es un tema sensible. Ten en cuenta que esta lección puede ser un detonante emocional para algunos participantes. Puede que no hayan hablado del trauma que ellos tienen, pero la mayoría de las personas desplazadas han sufrido trauma significativo. Nuestra intención es no enfocarnos en hurgar en el trauma de los participantes, porque no somos terapeutas. La mayoría de nosotros no está equipada para brindar consejería en trauma.*

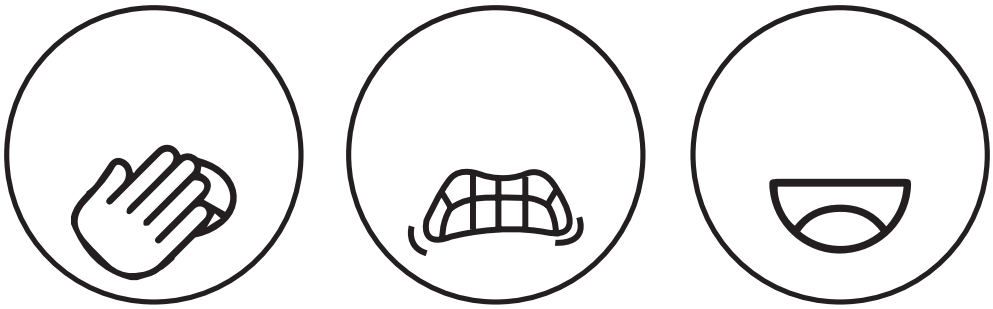
Prepárate con anticipación

- ☐ Ten **copias adicionales de la Guía del participante** para los nuevos participantes o para aquellos que no llevaron su guía.
- ☐ Haz **copias del diagrama "Tu camino del trauma"** para cada persona o familia, junto con las preguntas.
- ☐ En una hoja de papel, escribe con letras muy grandes las palabras "ira y evasión". En otra, escribe "tristeza" y, en una tercera, escribe "vida nueva".

☐ Dibuja un círculo grande en una hoja de papel. Dentro del círculo, escribe “trauma” con letras muy grandes, con las palabras “trabajo”, “familia”, “compras”, “cocinar” y “descanso” alrededor. Haz lo mismo en una segunda hoja, pero escribe “trauma” con letras pequeñas:

☐ Dedica tiempo a pensar en lo que sabes del grupo y en el posible trauma que han vivido. Lee la lección tomando en cuenta esto.

☐ Antes de la clase, consigue **tres mascarillas desechables** y un **marcador negro.** (En lugar de mascarillas, puedes usar **platos de cartón.** Recorta dos agujeros para los ojos). En cada mascarilla o plato, dibuja cada una de las siguientes expresiones:



Boca cansada **Boca enojada** **Boca de felicidad**

☐ Casi todos los refugiados han vivido algún trauma. Puede que los inmigrantes o las personas que han decido mudarse (no siendo forzados a hacerlo) no hayan experimentado ningún trauma. No des por sentado que esta lección no aplica a tu grupo, porque pueden haber vivido algún trauma del cual no estás al tanto. Esta lección puede ayudar a los participantes a desarrollar empatía por otros que han pasado por un trauma.

Sugerencia para romper el hielo: grupos de empatía

Los participantes escuchan las palabras que dirá el líder (a continuación) y se organizan en grupos, en cualquier parte de la sala, según lo que tengan en común.

Busca a alguien que tenga...

- ropa de tu mismo color (por ejemplo, se agrupan todos los que lleven camisa azul o camisa roja, etc.)
- tu misma altura
- tu misma estación del año favorita
- tu mismo de mes de nacimiento
- el mismo número de hijos que tú

3.0 Preparémonos: Lo que no desaparece (10 minutos)

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

Trauma ("TRAu-ma"): experiencia dura y desagradable que le causa a alguien problemas mentales o emocionales por un largo tiempo.[26]

Riesgo ("rriES-go"): posibilidad de que pase algo malo o triste (dolor o pérdida).[27]

Conflicto ("kon-FLIK-to"): hali ya fuerte desacuerdo entre personas, grupos, etc., que lleva normalmente a una discusión acalorada.[28]

Cuéntales la historia.

Pídele al grupo que responda las preguntas al finalizar el relato.

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 sentíamás 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.

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.

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.[29]

Aborto natural (“a-BORR-to” “na-tu-RAL”): cuando un embarazo termina demasiado pronto y el bebé no nace con vida.[30]

Sistema (“sis-TE-ma”): grupo de partes que se mueven o trabajan juntas.[31]

☐ ¿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".[32]

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.

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**.[34]

Traumático ("trau-MÁ-ti-ko): algo que hace que alguien se sienta tan mal, que pueda terminar con problemas mentales y emocionales.[33]

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. [35]

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

Maltratado ("mal-tra-TA-do"): tratado de manera hostil o dañina.[36]

Torturar ("torr-tu-RARR"): causar mucho dolor físico a alguien para castigarlo o para obligarlo a que haga o diga algo.[37]

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.[38]

Un trauma pueden 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.

Para explicar qué es el estrés (tensión mental), pídeles a dos personas que estiren una banda de goma. Observa que la tensión o el estrés se produce por dos cosas (personas, ideas, expectativas, miedos, etc.) que tiran en dirección opuesta.

☐ ¿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.

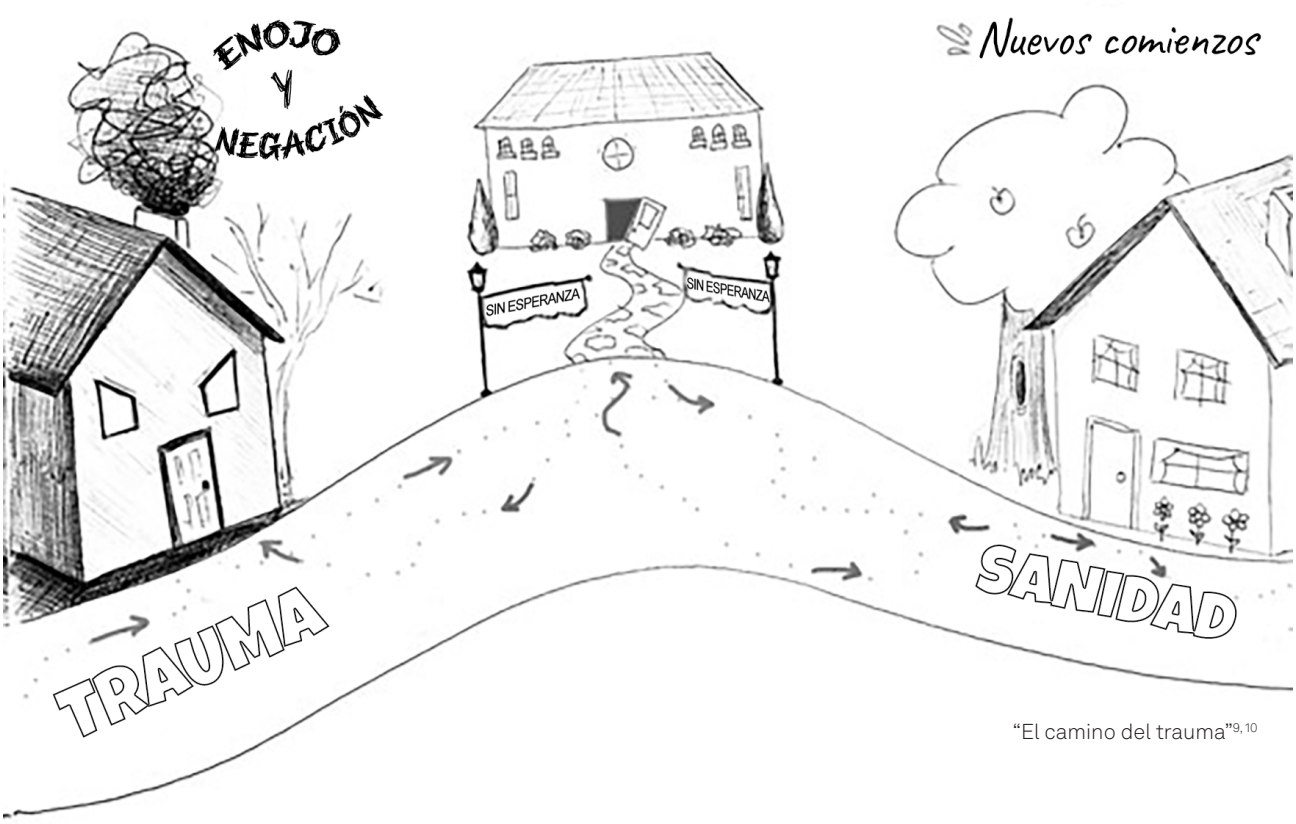
Pero nos hace muy bien ayudarnos entre nosotros cuando la vida es difícil. Nos hace bien ser sinceros sobre los que nos duele y nos asusta.

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.[39]

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

3.2 El camino del trauma



"El camino del trauma"[9, 10]

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

Evadir ("e-va-DIRR"): escapar de alguien o de algo.[42]

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.

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

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.

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.

El camino del trauma. Actividad 1

Pídeles a tres voluntarios que sostengan una hoja de papel. Una tiene las palabras "enojo y evasión", otra "tristeza", y otra "vida nueva". Pide a los voluntarios que se paren a varios centímetros de distancia entre ellos, como se muestra en el diagrama "El camino del trauma".

Busca a otro voluntario y dale el círculo que dice "trauma" con letras grandes. Di: "El círculo que sostiene esta persona representa su vida. Las palabras que están adentro del círculo son cosas en la vida de esta persona. Vean cuán grande es la palabra "trauma". Esta persona ha vivido un trauma. Es una gran parte de su vida ahora. ¿Cómo se sentirá esta persona?".

Acompaña a esta persona a letrero que dice "enojo y evasión". Di: "Después de un tiempo, puede que esta persona ya no sienta enojo. Ahora está triste". Llévala al letrero que dice "tristeza".

Luego, llévala del primer al segundo letrero. "Después de un tiempo y de hablar con amigos en los que confía, esta persona puede ir a su 'vida nueva'". Pásale el segundo círculo que dice "trauma" con letras pequeñas. Di: "Fíjense, el trauma sigue siendo parte de su vida, pero ahora no es la parte más grande".

Pregúntale al grupo: "¿Puede esta persona ir del trauma a la vida nueva sin detenerse en el enojo y la tristeza?".

El camino del trauma. Actividad 2

Pídeles a los participantes que marquen o dibujen un círculo alrededor de estas dos oraciones de resumen: "Y al contarle nuestra historia a personas en las que confiamos, comenzamos a sanar de la mente y el cuerpo".

"Los padres pueden ayudar a sus hijos 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 mediante una alimentación sana, ejercicio y descanso".

Actividad. ¿Cómo enmascaramos la tristeza?

Invita a los participantes a tomarse un receso.

Al volver, guía al grupo en la siguiente actividad.

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

Perdonar ("perr-do-NARR"): dejar de querer herir a alguien que te hirió.[43]

1. *Haz una expresión obvia de tristeza. Con los estudiantes mirándote, cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla del enojo. (Que la expresión de tus ojos coincida con la mascarilla y que los participantes puedan notarlo).*

2. *Pregúntales: "¿Qué sentimientos ven ahora?!".*

3. *Cuando respondan "enojo", asiente con ellos.*

4. *Di: "¡Un momento!". Quítate la mascarilla y muestra tu expresión de tristeza. Pregunta: "¿Qué esconde mi enojo?".*

5. *Cuando digan "tristeza", asiente con ellos.*

6. *Repite estos pasos con la mascarilla del cansancio y luego con la mascarilla de la felicidad.*

7. *Pregúntales: "¿Con qué más podemos esconder la tristeza?" (Dentro de las respuestas, se pueden encontrar afirmaciones como "estar ocupado", "ser desagradable" o "estar callado").*

8. *(Determinar de antemano si el siguiente paso es adecuado para el grupo) Pon una mascarilla en blanco sobre la mascarilla triste y finge que bebes de una botella vacía. Pregúntales: "¿Con qué más podemos esconder la tristeza?". (Respuesta: con la adicción).*

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

Idea principal que comunicar: los niños responden diferente según su desarrollo.

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.[44]

3.4 ¿Cómo puedes ayudar a tus hijos cuando sufren un trauma?[45,46,47]

- *Pídeles a tres participantes que lean las preguntas.*
- *Si puedes, da un ejemplo con el que se puedan identificar sobre cómo lo has hecho con tus hijos cuando les ha ocurrido algo difícil.*

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? (Utiliza una "gráfica o tabla de sentimientos" como la que se encuentra en plataformas como Pinterest, o bien copia y traduce las que están 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**.

Recursos para enfrentar posibles reacciones de los niños al trauma

El siguiente diagrama no está en la Guía del participante. Es un recurso más detallado que explica reacciones al trauma según cada grupo etario y cómo los padres podrían ayudar a sus hijos. Dependiendo de la edad de los niños representada en el grupo, puedes prepararte para conversar sobre temas específicos de los grupos etarios.

EDAD	RESPUESTA AL TRAUMA	FORMAS DE AYUDAR
Bebé y niño pequeño	*No quiere jugar ni hacer cosas que disfrutaba.*	Siéntate junto a tu hijo y mantenlo cerca de ti. Trate de hacer cosas con él, algo que le guste (leer un libro, cantar, jugar con él).
Bebé y niño pequeño	*No puede hacer cosas que hacía antes (como usar el baño).*	Evita decirle con frecuencia que es malo o que está equivocado. No lo obligues. Ayúdalo a sentir que lo comprendes, que lo amas y que lo ayudas. A medida que se sienta más seguro, será capaz de volver a hacer esas cosas.

Preescolar	*Problemas para dormir, miedo a estar solo de noche, despertarse asustado, tener pesadillas.*	Pasen más tiempo juntos antes de la hora de dormir. Cuéntale uno de sus cuentos felices favoritos. Pon una luz tenue para iluminar la oscuridad del cuarto. Recuérdale que está a salvo.
Preescolar	*Dejar de hablar, estar callado o no decir lo que siente con facilidad.*	Evita decirle con frecuencia que es malo o que está equivocado. Ayúdalo a sentir que lo comprendes, que lo amas y que lo ayudas. No lo obligues a hablar. Dile que puede hablarte en cualquier momento. Dale materiales de arte o juguetes (como muñecos o animales de peluche) para ayudarle a hablar de sus sentimientos y sobre lo que ocurrió.
Primaria	*Cambios de comportamiento. Predisposición para pelear, nerviosismo, dificultad para sentarse tranquilo.*	Pídele que vaya a jugar afuera y a hacer ejercicio. Ayúdale a entender que mover el cuerpo le ayuda con las emociones fuertes.
Primaria	*Problemas corporales: dolor de cabeza, dolor de estómago, problemas para dormir, dolor muscular sin motivo.*	Averigua si hay un motivo médico. Consuélalo, incluso si no hay motivo para hacerlo. Recuérdale que el cuerpo, la mente y el corazón están conectados, y que el cuerpo siente lo que es difícil para la mente y el corazón. (Si el cerebro estresado tuviera cuerpo, podría verse así). Asegúrate de que el niño duerma lo suficiente, tome suficiente agua, haga suficiente ejercicio y pase mucho tiempo jugando.
Adolescencia	*Cambios en sus relaciones con familiares y amigos. Los adolescentes pueden alejarse de sus relaciones.*	Evita decirle con frecuencia que es malo o que está equivocado. Ayúdalo a sentir que lo comprendes, que lo amas y que lo ayudas. Pasen más tiempo conversando como familia sobre lo que cada uno hace. Dile que es normal tener emociones fuertes en ese momento. Hazte cargo de tus propios sentimientos. Todos pueden tenerlos.
Adolescencia	*Mal comportamiento: desobedecer las reglas de la familia, beber alcohol, etc.*	Ayúdale a entender que tener un comportamiento dañino es una forma peligrosa de expresar las emociones fuertes. Por un tiempo corto, debes estar pendiente de dónde va y qué está haciendo.

Recuerda esto sobre el trauma

Después de leer esta sección, pregúntales a los participantes cómo vivieron la sesión. Recuerda que puede haber detonado algunas emociones en ellos.

Recuperarse del trauma es posible.

1. Necesitamos hablar, llorar y tiempo para sanar del trauma.

2. Para sanar del trauma, debemos hacerlo con otros. Hacer cosas que los mantengan unidos como familia puede ayudarlos a sanar.

Consulta la sección "Notas para liderar las sesiones", para ayudarte a planificar cómo terminar esta lección.

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
Tu camino del trauma

Anima a los participantes a revisar la lección en casa y a responder las preguntas de la sección ya sea solos o con sus familiares.

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

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

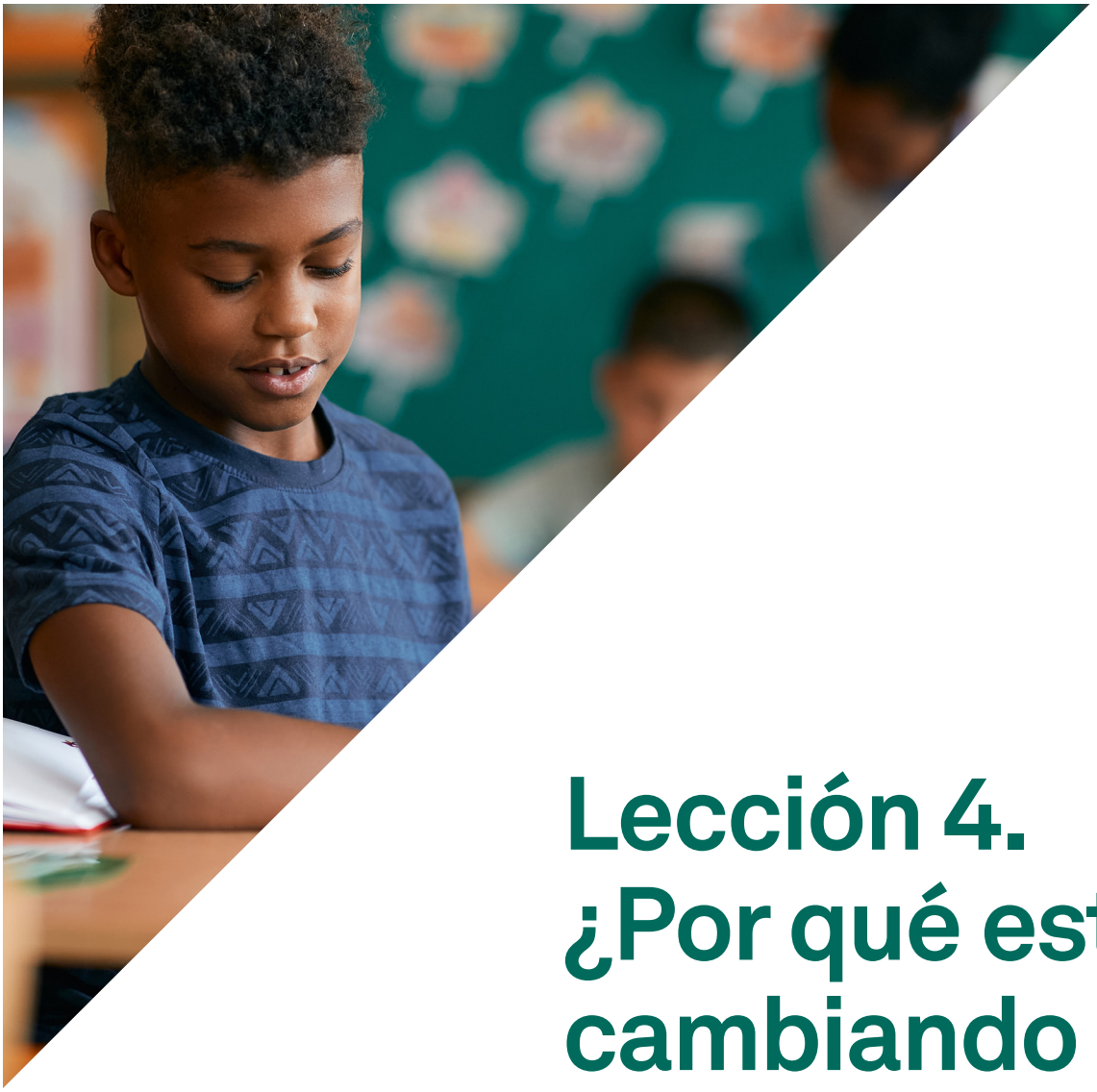
2. ¿Que recuerda cada uno sobre las otras “casas”?

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?

Prepárate con anticipación

- ☐ Copias adicionales de **la Guía del participante** para los participantes nuevos y aquellos que no llevaron la suya.
- ☐ Un **filtro de café (papel absorbente o servilleta) para cada participante.**
- ☐ **Colorantes comestibles** de varios colores (los participantes aplicarán gotas sobre el papel).
- ☐ **Artículos de limpieza** para quitar as manchas de colorante.

Sugerencia para romper el hielo: el espectro

Camina sobre una línea imaginaria a través de la sala. Como líder, designarás dos extremos, uno a cada lado de la sala. Los participantes se pondrán en fila sobre la línea imaginaria según lo que prefieren o les guste más:

- ¿Te gusta la carne o las verduras? (Ejemplo: si los participantes prefieren la carne, se paran sobre el lado de la sala que dice "carne". Si prefieren, las verduras, se paran sobre el otro lado. Si les gustan ambas cosas, se pueden parar en el medio).
- ¿Prefieres leer libros o ver películas?
- ¿Prefieres quedarte despierto hasta tarde o levantarte temprano?
- ¿Prefieres salir o quedarte en casa?

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.

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.[48]

Tímido ("TÍ-mi-do"): nervioso e incómodo al conocer a otros o al hablar con ellos.[49]

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

Cuéntales la historia.

Pídele al grupo que responda las preguntas al finalizar el relato.

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.

Le pidieron compartir su historia en una película. Cuando nos contó, no sabíamos si era una buena idea, pero nos enteramos de 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?[50]

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?

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.[51]

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.[52]

Raza (“RRA-sa”): grupos de personas según sus características físicas (como el color de la piel).[53]

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

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?

Actividad. Mezcla de culturas

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

Invita a los participantes a tomarse un receso.

Al volver, guía al grupo en la siguiente actividad.

1. *Entrega un filtro de café o toalla absorbente a cada participante.*

2. *Pídele a cada uno que manche el filtro de café con pequeñas gotas de diferentes colorantes comestibles. (Pueden mezclar los colores o ponerlos por separado).*

3. *Diles lo siguiente: "Este filtro de café es como sus vidas. Los colores son sus diferentes influencias culturales. Estas influencias los hacen ser quienes son".*

4. *¿Han comparado los participantes sus filtros de café? ¿Hay algún filtro que sea exactamente igual a otro?*

5. *Diles lo siguiente: "Así como no hay dos filtros exactamente iguales, sus hijos tampoco serán exactamente igual a ustedes. Sus hijos no están creciendo con los mismos 'colores' que ustedes vivieron. Ellos reciben algunos 'colores' de ustedes y algunos de la nueva cultura donde viven ahora. Puede que algunos de sus hijos se mantengan más cerca de sus valores culturales. Otros pueden parecerse más a la nueva cultura en su forma de pensar y en las cosas que les gustan. Sus hijos son una mezcla de las culturas y de los lugares en los que vivieron. Esto puede resultar difícil para los padres, pero también puede usarse para bien".*

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.

Puente ("puEN-te"): algo que une o conecta a diferentes personas o cosas.[54]

Confianza ("kon-fiAN-sa"): sensación o creencia de que puedes hacer algo bien o tener éxito.[55]

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

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.

- ☐ ¿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?[57]

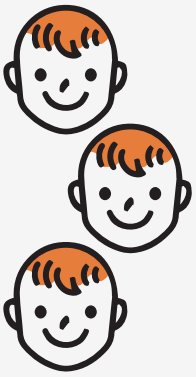
Todos pensamos cosas de las personas por cómo se ven y por lo que hacen.

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.[58]

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.

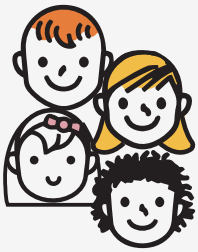
Su forma de actuar puede cambiar muchas veces. La ropa y las actitudes pueden ser muy distintas a cómo crecieron. Quieren demostrar que son muy distintos a los demás: "Soy distinto a ti y no quiero ser como tú". Se pueden distanciar de la gente y eso los puede hacer sentir **solos.**[59]

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.[60]

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

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.

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.[61]

- ☐ 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?

Consulta la sección "Notas para liderar las sesiones", para ayudarte a planificar cómo terminar esta lección.

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?

Anima a los participantes a revisar la lección en casa, reflexionado sobre esta lección ya sea solos o con sus familiares.

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

Prepárate con anticipación

- ☐ Imprime **copias de la Guía del participante** para cada miembro del grupo, más algunas adicionales.
- ☐ Para la actividad grupal:
  - ○ Lleva dos lápices (o bolígrafos) y una banda elástica para ti.
  - ○ Entrega un lápiz y una hoja de papel a cada participante.

Sugerencia para romper el hielo:

- *El juego no debe durar más de 10 minutos.*
- *Puedes hacerlo en grupos pequeños o en un solo grupo grande.*
- *Si el grupo todavía está aprendiendo su nuevo idioma, pueden dibujar en lugar de escribir. O bien tú pues dibujar y escribir.*
- *Cuando le pidas adivinar al grupo, intenta incluir a todos, no solo a aquellos que hablen primero. Puedes elegir a alguien y preguntarle: "¿Te gustaría adivinar?". Si no acepta, sigue con otra persona.*

Para hablantes de nivel inicial:

1. *El facilitador inicia la actividad. Describe un objeto común (automóvil, casa, teléfono celular, moneda), dando una pista a la vez hasta que el grupo adivine.*

Por ejemplo, si el objeto es un automóvil, puedes dar las siguientes pistas:

a. Tiene cuatro ruedas.

b. Tiene asientos.

c. Te lleva al trabajo y a la tienda.

d. Tiene cuatro puertas.

2. *Luego, pídele a un participante que elija un objeto y que de pistas.*

Para hablantes de nivel alto:

1. *El facilitador inicia la actividad. Describe un objeto, idea o persona (automóvil, casa, mariposa, amor, amistad, ladrón, nombre de artista o líder), dando una pista a la vez hasta que el grupo adivine.*

2. *Luego, pídele a un participante que elija un objeto y que dé pistas.*

5.0 Preparémonos: ¿Quién soy?

Cuéntales la historia.

Pídele al grupo que responden las preguntas al final del relatio.

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 misas cosas 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.

Difícil de ir a una nueva escuela fue 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 chinas".

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

- ☐ 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.

"¿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?**[62] 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.

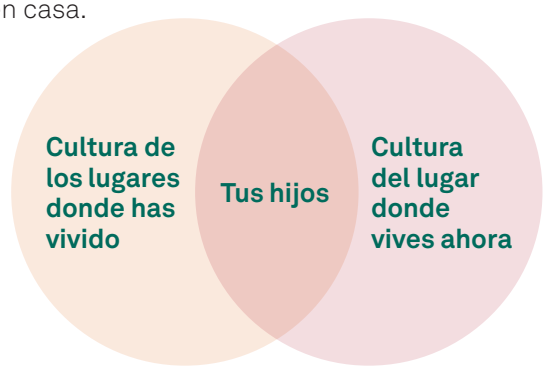
La **cultura** también incluye cosas más profundas que no podemos experimentar con nuestros ojos, oídos y boca, como las creencias religiosas, los **valores,** y cómo entendemos el mundo.

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?

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.[63]

Apegado ("a-pe-GA-do"): vinculado.

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.

Actividad. ¿Quién soy?

Entrega a todos los estudiantes una hoja de papel y un bolígrafo. Diles lo siguiente:

1. *Dibuja una línea vertical al medio de la hoja.*

2. *El lado izquierdo del papel es el lugar donde vivías. Escribe (o dibuja) cómo te llamaban los demás, el idioma que hablabas y algo que te gustaba comer allá.*

3. *El lado derecho es el lugar donde vives ahora. Escribe (o dibuja) cómo te llaman los demás ahora, el idioma que hablas ahora y algo nuevo que te gusta comer. Puedes agregar otras cosas con las que las personas se identifican. (Pero no te demores mucho).*

Por ejemplo:

4. *Cuando todos hayan terminado de escribir, pídeles que se paren en fila frente al facilitador.*

5. *Diles: "Voy a mencionar el nombre de un lugar o situación. Párense a este lado de la línea [apunta a la izquierda] si, cuando están en ese lugar, son más como la persona que eran en su país de origen, como la persona del lado izquierdo de su hoja de papel".*

"Párense en este lado de la línea [apunta a la derecha] si, cuando están en ese lugar, son más como la persona que son aquí en su nuevo país, como la persona del lado derecho de su hoja de papel".

6. *Di el nombre de un lugar: en el trabajo, con mis hijos, con mis padres, mi lugar de culto, etc.*

Después de la actividad, invita a los participantes a tomarse un receso.

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? *(Haz una pausa para escuchar las respuestas).*

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?). *(Haz una pausa para escuchar las respuestas).*

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? *(Haz una pausa para escuchar las respuestas).*

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)

Al leer, enfatiza las palabras en negrita que indican los sentimientos que cada persona tuvo; los participantes probablemente puedan identificarse con ellos.

Pídeles a los participantes que vean la gráfica en 5.3 mientras lees.

Si la gráfica en 5.3 describe tu vida, cuenta tú historia primero.

"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.[64]

"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".

Si el grupo necesita más ejemplos después de la historia de Mei, lee otra historia de ejemplo (o más) de las que aparecen a continuación.

La historia de James

"Hola. Me llamo James. Nací en Estados Unidos, pero viví en Asia to muchos años.

"Cuando fui a Asia por primera vez, todos sabían que era ***extranjero.*** *Me veía distinto a todos los demás. No hablaba el idioma de ellos. Cuando la gente me miraba, se notaba que no era de Asia. Mi cultura y mi forma de pensar eran distintos. La gente me trataba como si fuera de otro país".*

"Cuando viajé a Noruega, fui a comprar comestibles a una tienda pequeña. La señora que trabajaba ahí me habló en Noruego. Me sentí muy ***sorprendido.*** *Yo sabía que no era de Noruega, pero ella no lo supo con solo mirarme. Al hablarle, entendió que yo no era de Noruega y me habló en inglés. En Noruega, era el* ***"inmigrante escondido".*** *En la tienda, me veía como todos, pero por dentro era distinto".*

"La única vez en que me he parecido a las personas que me rodeaban, que he pensado como ellas y que he hablado como ellas fue cuando era niño. Todos los de mi pueblo se veían como yo. Era un ***'espejo'.*** *Cuando me miraban o me hablaban,* ***pensaban que era como ellas y tenían razón".***

"Después de vivir en Asia por muchos años, aprendí el idioma y la cultura. Comencé a pensar y actuar como la gente que me rodeaba. Estaba en la caja del ***'adoptado'.*** *Cuando las personas me veían, pensaban que era extranjero. Pero siempre* ***se sorprendían y se ponían felices*** *cuando les hablaba en su idioma o cuando actuaba como ellas. Quienes me conocían me llamaban un amigo del barrio, aunque no me viera como ellos".*

La historia de Anna

"Mi nombre es Anna. Mis padres son de Kenia, país de África. Crecí en Kenia, asistí a una escuela británica en Kenia, con niños de diferentes países. Cuando asistía, me sentía como ***extranjera.*** *Me veía distinta a la mayoría de los otros niños, no hablaba español y no sabía nada de la vida de las escuelas británicas".*

"Fui a la universidad en un pueblo pequeño de Inglaterra. Casi todos los estudiantes eran blancos. No me veía como ninguno de ellos. Cuando entré en la sala, todos sabían que la chica keniana estaba ahí. Pensaban que era extranjera, pero en realidad estaba en la caja del ***'adoptado'*** *En mi escuela estadounidense, aprendí a hablar y a pensar como alguien de Inglaterra; me parecía mucho a mis amigos de la universidad, salvo por mi apariencia".*

"Cuando terminé la universidad, volví a Kenia para trabajar. Me dieron la bienvenida a 'casa', pero ya ***no sentía que estuviera en casa.*** *A pesar de verme como todos los demás, me sentía diferente. Veo televisión y películas inglesas y, en el trabajo, hablo inglés. Soy una* ***'inmigrante escondida'*** *en mi propio país".*

5.3

5.3 Identidad en grupos

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.

Identidad en grupos[65]

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

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)

Los participantes deberían ver lo siguiente

- *Que lo más fácil es estar en las cajas de "extranjero" o "espejo".*
- *Las cajas de "inmigrante escondido" y "adoptado" son las más difíciles porque lo que la gente ve no es quien tú eres.*
- *De hecho, en estas cajas, la gente a veces no sabe cómo actuar cuando está contigo porque no eres la persona que ellos esperaban al ver tu apariencia.*

- ☐ ¿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?

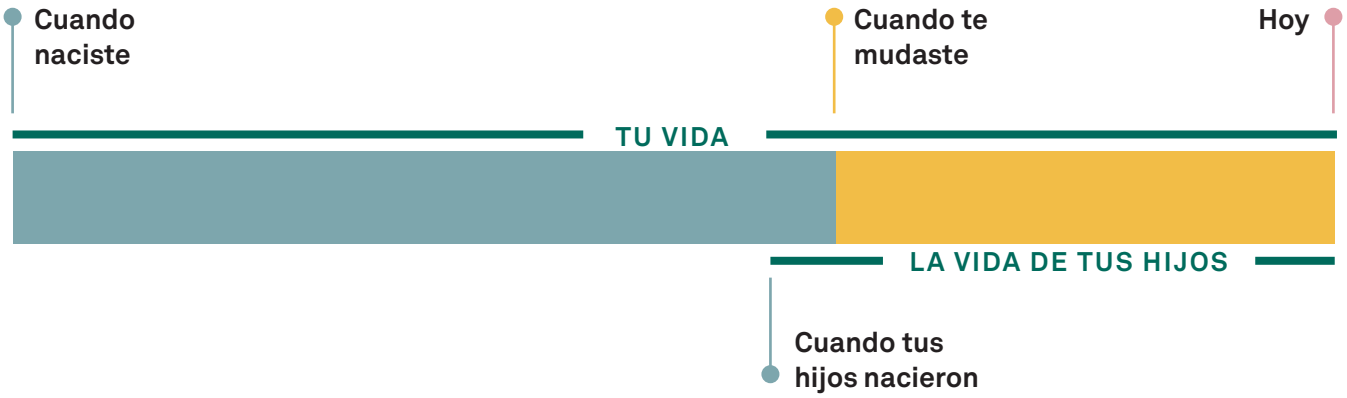
Si tus hijos nacieron en un país distinto al tuyo o se mudaron a temprana edad, puede que no sepan ni recuerden nada de tu país. Puede que no piensen de sí mismos como pertenecientes a tu cultura. (Cuando los niños se mudan cuando son mayores, a menudo recuerdan y mantienen como propia parte de tu cultura).

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.

Mientras lees el próximo párrafo, sostén dos lápices. Uno representa a los padres y el otro representa a los hijos. Pon una banda elástica alrededor de los lápices. Cuando están juntos, no hay mucha tensión; cuando están bien separados, apuntando en direcciones opuestas, hay mucha tensión.

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.

Consulta la sección “Notas para liderar las sesiones”, para ayudarte a planificar cómo terminar esta lección.

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

Prepárate con anticipación

- ☐ **Copias de la Guía del participante** para cada miembro del grupo, más algunas adicionales.
- ☐ **Copias impresas a color de la página de formas azules y amarillas (un set por cada dos o cuatro personas)** para la actividad. Recorta las formas antes de la clase.
- ☐ Si no tienes acceso a una impresora a color, puedes usar notas adhesivas cuadradas de dos colores (algunas se dejan como cuadrados y otras se recortan en triángulos). Utiliza el número de formas que se muestra a continuación para guiarte al hacer las tuyas: cuatro cuadrados y dos triángulos de color #1, dos cuadrados y diez triángulos de color #2. Nuevamente, necesitarás un set por cada dos o cuatro personas.
- ☐ Imprime la página del rompehielos y recorta por las líneas.

Sugerencia para romper el hielo: ¿dónde encaja esto?

Entrega una imagen a cada participante. Si el grupo es pequeño, como el líder puedes participar. Diles a los miembros del grupo: "Miren la imagen. ¿A cuál grupo pertenecen?"

Para hablantes de nivel inicial

Primera ronda

Los participantes formarán tres grupos:

- *Grupo #1: cosas que ves en exteriores.*
- *Grupo #2: cosas que ves en interiores.*
- *Grupo #3: cosas que ves en exteriores e interiores.*

Segunda ronda

Diles a los participantes: "Jugamos otra vez". Esta vez, los grupos serán los siguientes:

- *Grupo #1: cosas grandes.*
- *Grupo #2: cosas pequeñas.*
- *Grupo #3: cosas medianas.*

Tercera ronda

Diles a los participantes: "Juguemos una vez más. Reunámonos en grupos, pero quiero que ustedes decidan cómo hacerlos". No les des ninguna instrucción ni categoría.

Cuando los grupos estén formados, pregúntale a cada grupo: "¿Qué tiene su grupo en común? o "¿por qué decidieron ser un grupo?". Luego, pregúntales a todos:

- ☐ ¿Fue fácil o difícil? ¿Por qué?
- ☐ ¿Encajó tu imagen siempre en un grupo?

Para hablantes de nivel alto

Primera y segunda ronda

En lugar de usar las categorías de la primera la segunda ronda para hablantes de nivel inicial, hazlos reunirse en grupos según los siguientes aspectos:

- *El precio del artículo.*
- *El material del que está hecho.*

- *La textura.*
- *El tipo de sonido que hace.*

Tercera ronda

Diles a los participantes: "Juguemos una vez más. Reunámonos en grupos, pero quiero que ustedes decidan cómo hacerlos". No les des ninguna instrucción ni categoría.

Cuando los grupos estén formados, pregúntale a cada grupo: "¿Qué tiene su grupo en común? o "¿por qué decidieron ser un grupo?". Luego, pregúntales a todos:

- ☐ ¿Fue fácil o difícil? ¿Por qué?
- ☐ ¿Encajó tu imagen siempre en un grupo?

6.0 Preparémonos: ¿Será este lugar alguna vez mi hogar? (10 minutos)

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

Cuéntales la historia. Pídele al grupo que responda las preguntas al finalizar el relato.

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

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

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

Nuestros hijos no sienten que **encajan o pertenecen** en nuestra casa, así como mi esposo y yo lo sentimos. ¿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.

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.

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 igual que antes.

Quiero encontrar formas de **encajar** aquí. Algunas cosas ayudan, como buscar amigos que nos puedan ayudar a entender 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 de cómo es la vida aquí 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.[66]

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 bi 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 donde pueden encajar? *(Sugerencias: visitar lugares nuevos de la ciudad, conocer a los vecinos, ir a un lugar de culto, comer comida local, ir a eventos culturales).*

Actividad. ¿Dónde encaja esto?

Invita a los participantes a tomarse un receso.

Después del receso, guía al grupo en la siguiente actividad.

1. *Entrega un set completo de ambos colores y formas por cada dos o cuatro personas.*

2. *Pídeles a los grupos que separen los papeles en grupos de triángulos amarillos (o triángulos de color #1, si hiciste los tuyos) y de cuadrados azules (o cuadrados de color #2).*

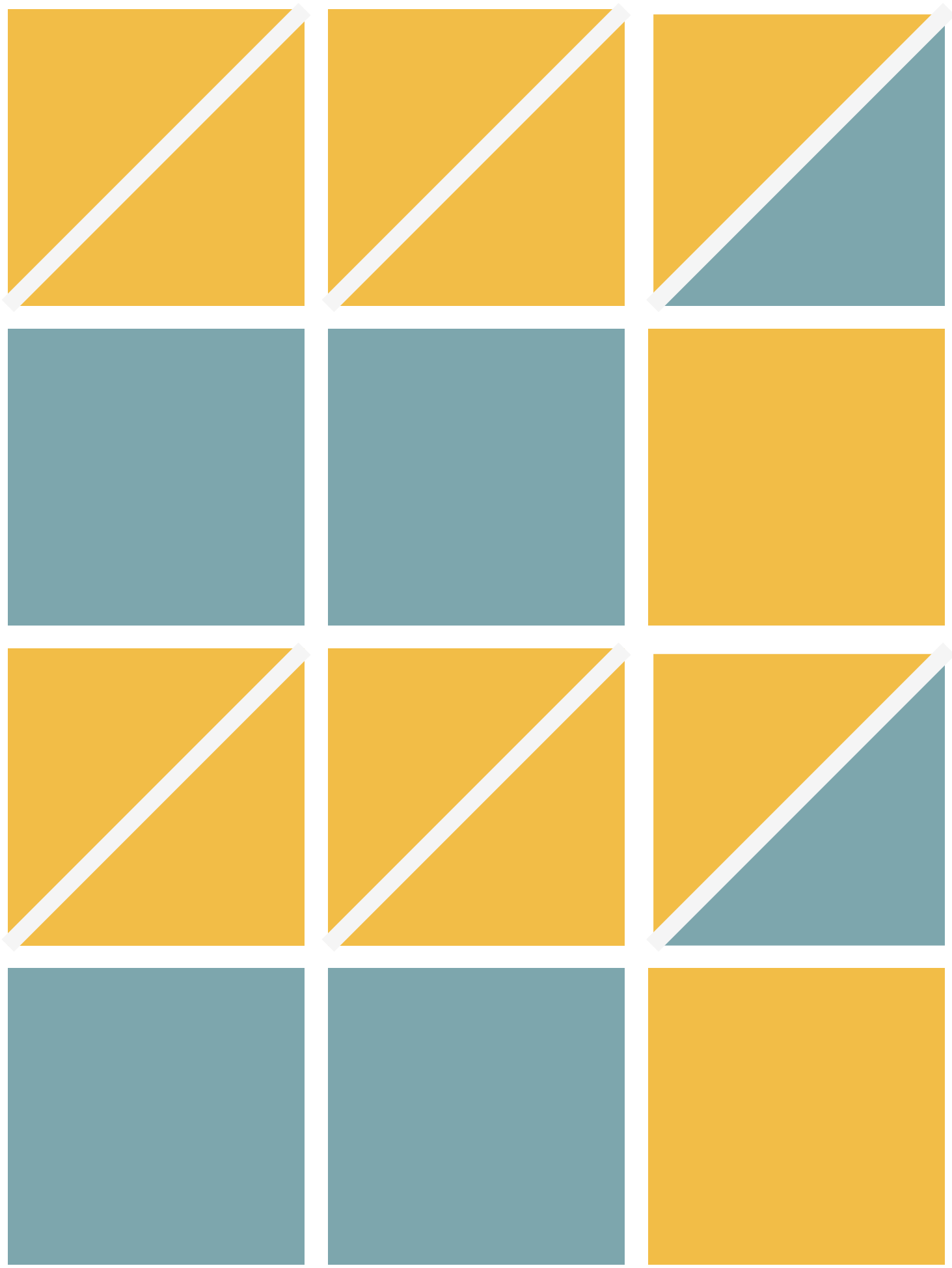
3. *Tendrán un cuadrado amarillo (o de color #1) y un triángulo azul (o de color #2) sobrantes. Pregúntales: "¿Dónde encajan estas formas?". Dales tiempo para responder. (Sugerencia: "No encajan en ninguna parte. Se parecen en algunos aspectos, pero también son distintas en otros").*

- ☐ ¿Cómo decidiste que una forma encajaba o no en un grupo?
- ☐ Cuándo te mudaste a un nuevo lugar, ¿deseabas encajar?
- ☐ ¿Querían tus hijos encajar tus hijos?
- ☐ ¿Qué han hecho tus hijos para tratar de encajar?
- ☐ ¿Cómo te sientes por la forma en que tus hijos han intentado encajar?

4. *Si los participantes no logran vincular esta actividad con sus hijos, puedes usar algunas de las palabras claves a continuación. Recuerda: el objetivo es que ellos aprendan de esta actividad a través del autodescubrimiento, no aleccionándolos.*

- *"Estas formas encajan en algunos aspectos, pero, en otros aspectos, no encajan con los triángulos amarillos ni los cuadrados azules".*
- *"Así puede ser mudarse a un nuevo lugar. Puede que ya no te sientas igual que a tu cultura anterior, pero tampoco igual a tu nueva cultura".*

Es importante recordar que cada persona es valiosa y que todos nos necesitamos los unos a los otros.



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.

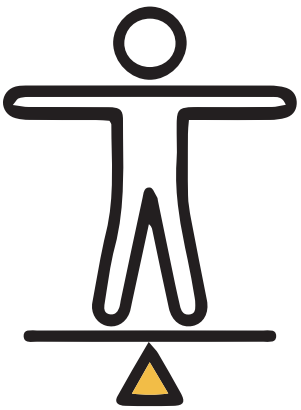
☐ ¿Quién podría ayudarte así? Si no se te viene nadie a la mente, ¿quién podría ayudarte a buscar a alguien?

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.[68]

Incómodo (“in-KÓ-mo-do”): no relajado, preocupado o con sentimientos desagradables.[69]



“Equilibrado”[67]

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”[70]

- ☐ 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?

Consulta la sección “Notas para liderar las sesiones”, para ayudarte a planificar cómo terminar esta lección.

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.

Se recomienda encarecidamente que los facilitadores, en este proyecto, hagan un juego de roles para los participantes. Puede que muchas culturas no conozcan este estilo de comunicación. Al verlo modelado, les permitirá intentarlo. Si hay un solo facilitador, pídele a un participante maduro que te ayude.

- *Anima a los participantes a seguir las reglas, las cuales están escritas en sus folletos, a continuación de los juegos de roles. Considera repetirlas al menos una vez.*
- *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.*

Primer juego de roles

Hijo(a): Almorzaron pizza otra vez en la escuela. Extraño la comida de la abuela.

Padre o madre: Lamento que ya no puedas comer en casa de la abuela. Parece que estás triste. Yo también extraño a la abuela y su comida. ¿Quieres que te envíe comida de casa mañana para que lo agregues a la pizza?

Segundo juego de roles

Hijo(a): Ya no quiero ir a la escuela. ¿Me puedo quedar en casa contigo?

Padre o madre: Lamento que no quieras ir a la escuela. Cuéntame más. ¿Qué pasa?

Hijo(a): Los otros niños son malos conmigo. Dicen que habla raro. Dicen que mi ropa es distinta.

Padre o madre: Ay, no. Qué difícil. Apuesto que quieres hacer amigos y encajar con los otros niños. Apuesto que sientes que no perteneces con ellos.

Hijo(a): ¡Sí! No quiero ser distinto.

Padre o madre: Por supuesto que no. Sé qué se siente ser distinto a los demás. Ni siquiera sé hablar el idioma de aquí. Uno se siente solo al ser de otro lugar.

PROYECTO
¿Dónde te sientes en casa?

En casa (“en” “KA-sa”): relajado, cómodo, igual que en tu propia casa.[71]

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

Cómodo (“KÓ-mo-do”): relajado, sin preocupaciones ni sentimientos desagradables.[72]

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.

- ☐ ¿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.[73]

Prepárate con anticipación

- ☐ Lleva **copias de la Guía del participante** para cada miembro del grupo, más algunas adicionales.
- ☐ Imprime o dibuja letreros para la actividad de rompehielos, escribiendo emociones y agregando una cara que las represente: feliz, asustado, triste, emocionado, cauteloso, enojado.
- ☐ Pégalos con cinta en las paredes de la sala.
- ☐ Lleva cinta de pintor para colgar los letreros.

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

Feliz

Asustado

Triste

Emocionado

Cauteloso

Enojado

Sugerencia para romper el hielo: ¿cómo me siento?

Diles a los participantes que les leerás una oración. Deben moverse por la sala de reunión hacia el letrero con la emoción que describe cómo se sentirían.

1. *¿Cómo te sentirías si te regalara un auto nuevo?*
2. *¿Cómo te sentirías si salieras a caminar por una hora?*
3. *¿Cómo te sentirías si fueras a cenar a la casa de tu vecino?*
4. *¿Cómo te sentirías si fueras de compras todo el día?*
5. *¿Cómo te sentirías si te quedaras sin trabajo?*
6. *¿Cómo te sentirías si tu esposa o esposo te mostrara respeto?*
7. *¿Cómo te sentirías si alguien de la familia llevara un perro a casa?*

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.

Conflicto ("Kon-FLIK-to"): fuerte desacuerdo entre personas, grupos, etc., que lleva normalmente a una discusión acalorada.[74]

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.[75]

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 **acosada** 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.

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

7.1

Construye un cimiento familiar sano

El **cimiento** de una casa es muy importante. El **cimiento** sostiene la sostiene 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.

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.

7.2 Decide lo que no cambiará

Los **valores** son creencias firmas 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.

Dales un par de minutos para pensar y escribir las respuestas de estas preguntas. Anímalos a seguir conversando esto en casa.

- ☐ ¿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.[76]

Actividad. ¿Es un valor o un hábito?

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

Invita a los participantes a tomarse un receso.

Después del receso, guía al grupo en la siguiente actividad. Está diseñada para ayudarlos a considerar lo siguiente: "¿Hacemos estas cosas seguido porque son importantes para nosotros (valor) o porque es solo un hábito?".

1. *Pídeles a los participantes que se paren en una línea imaginaria a lo largo de la sala. Diles que un lado de la habitación es para los valores y el otro es para los hábitos. Define la palabra "hábito" como "la forma en la que estás acostumbrado a hacer algo". Escribe las palabras "VALOR" y "HÁBITO" en una pizarra, pizarrón, letreros de papel pegados en paredes opuestas o tablero de caballete, si dispones de alguno de ellos.*

2. *Leerás varias frases.*

- *Quien piense que la afirmación se refiere a un valor, debe ir hacia el lado del "VALOR" (no es una decisión grupal). Quien piense que se trata de un hábito, debe ir hacia el lado del "HÁBITO".*
- *También puede pararse en el medio si cree que es ambas cosas.*
- *Diles que deben responder por sí mismos o su familia, no por otras personas del grupo ni por las personas de su cultura.*

Para comenzar, utiliza algunos ejemplos, para que todos sepan qué hacer.

Di: "En Etiopía, las personas comen con las manos. ¿Es esto un valor o un hábito?".

Como líder, muévete hacia el lado del "HÁBITO" de la sala.

Di: "Comer con las manos es la forma correcta de comer en Etiopía, pero no lo sería en otros países, así es que es un hábito. Es algo que podrías cambiar cuando te mudes".

Di: "En Asia y en África, la gente usa las dos manos para dar o recibir regalos. ¿Es esto un valor o un hábito?".

No se acostumbra a dar las cosas con las dos manos en los países occidentales. Esto es un hábito. Es algo que podrías cambiar cuando te mudes. Como el líder, muévete haceel lado del "HÁBITOS".

Di: "Antes de tomar algo que no es tuyo, debes pedirlo. Si no lo haces, eso es robar. ¿Es esto un valor o un hábito?".

Dales la oportunidad de moverse hacia el lado correcto, al lado del "VALOR". Después de un tiempo corto, muévete hacia el lado del "VALOR".

Di: "Esto es un valor. Incluso si las personas de otros países roban, tu familia no está de acuerdo con eso. No cambiarás eso cuando te mudes".

Ahora, para las siguientes afirmaciones, deja que los participantes traten de moverse hacia el lado correcto por su cuenta (tomando en cuenta que algunas pueden ser ambas cosas):

- *Quitarse los zapatos cuando entras a la casa de un amigo. (Pregunta si es necesario: "Para tu familia, ¿es esto un valor o un hábito?". Respuesta: es un hábito).*
- *Recoger la basura afuera y tirarla al basurero. (Hábito)*
- *Enseñar a tus hijos a ser honestos. (Valor)*
- *Saludar cuando veo a alguien que no conozco. (Hábito)*
- *Ser amables con todas las personas que conocemos. (Valor)*
- *Ir a la escuela o trabajar todos los días. (Hábito)*
- *Cuando hayas terminado, pídeles a todos que se sienten. Después, pregúntales:*

- ☐ ¿Fue fácil o difícil decidir si era valor o hábito?
- ☐ Explica: "*Cómo* nos saludamos, como darnos la mano o besarnos en la mejilla, es un hábito. Pero *por qué* lo hacemos es un valor, siendo quizás el motivo honrar, dar la bienvenida, ser amable o educado. Incluso si tenemos hábitos distintos, podemos compartir un valor".

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.**

Cómodo ("KÓ-mo-do"): relajado, sin preocupaciones ni sentimientos desagradables.[77]

Maltratar ("mal-tra-TAR"): tratar a alguien mal, de manera nociva, hostil o dañina.[78]

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

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.

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 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.[79]

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.[80]

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).

Esta historia es para darles a los participantes una idea de lo que es perdonar.

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

Crecí en tiempos de guerra en mi país. Nuestra gente se estaba matando.

Después de casarme, mis hijos y yo vivimos en el bosque para que no nos mataran. Comíamos plantas y semillas que encontrábamos ahí.

Un día, fui a mi pueblo a ver a mis padres. Cuando llegué a la casa, vi a algunos hombres golpear y matar a mi padre. Mientras vivíamos en el bosque, un hombre dijo que quería ayudarme, me llevó a su casa y me lastimó. Hui de él.

Después de la guerra, llevó a mis hijos a vivir al pueblo. Encontré trabajo, pero la persona para la que trabajaba me decía cosas desagradables todos los días.

*Muchas años después, mi madre me dijo que siempre sufriría por dentro si tenía odio y **amargura** en mi corazón. Me dijo que **perdonara** a lo que me habían lastimado. Dijo que Dios no escucharía mis oraciones si guardaba odio y **amargura** en mi corazón: "Si en mi corazón hubiera yo abrigado maldad, el Señor no me habría escuchado [...]" (Salmos 66:18).*

*Le pedí a Dios que me diera la **valentía** de **perdonarlos**.*

*Tomé la decisión de **perdonarlos**. Fue muy difícil. A veces, aún siento enojo y tengo que elegir volver a **perdonar**.*

*Cuando decidí **perdonar** a estas personas, me sentí mucho mejor. Incluso sentí amor por esas personas. Es como si fuera una nueva persona y me sentí **libre.***

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.

- ☐ ¿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?**

Consulta la sección "Notas para liderar las sesiones", para ayudarte a planificar cómo terminar esta lección.

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

Si como líder has disfrutado este estudio y te gustaría liderar otro estudio, asegúrate de hacer la última pregunta, de invitar a los participantes a ayudarte a buscar a otras personas para que se unan a un grupo.

- ☐ Como mamá o papá, ¿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.

La próxima lección es la última del libro. Planifica cómo celebrar todo lo que tus participantes han aprendido Podrías llevar bocadillos especiales, comer con ellos, darle a cada uno un certificado de término del estudio o tener un tiempo para compartir lo que han aprendido.

Hazles saber a todos lo especiales que son. Agradéceles por haber compartido sus vidas contigo en las reuniones.

Lección 8.
Ayuda a tus hijos a prosperar mostrándoles empatía

Prosperar (“pros-pe-RARR”): crecer y desarrollarse bien, estar sano.[81]

Empatía (“em-pa-TI-a”): capacidad de comprender y sentir lo mismo que el otro.[82]

Prepárate con anticipación

- ☐ Lleva copias de la Guía del participante para cada miembro del grupo, más algunas adicionales.
- ☐ Para esta actividad, descarga e imprime una “gráfica o tabla de sentimientos” para adultos, como la que se encuentra en plataformas como Pinterest (o copiar y traducir las que están en https://bit.ly/pickafeeling).
- ☐ En papel o fichas, escribe las siguientes preguntas:
  - ¿Qué te hizo sonreír hoy?
  - ¿Qué disfrutas hacer cuando no estás trabajando?
  - ¿Qué te ha puesto triste hoy?
  - ¿Qué fue difícil para ti esta semana?
  - ¿Cuándo te sientes relajado?
  - ¿Qué cosas buenas te gustaría que sucedieran este año?
- ☐ En las paredes de la sala, pega las preguntas con cinta.

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

Sugerencia para romper el hielo: escuchar

1. *Agrupa a los participantes en parejas.*
2. *Pídele a cada pareja que se pare al lado de un letrero de la pared. Asegúrate de que las parejas estén bien distribuidas.*
3. *Diles a los participantes:*
   - *Tendrán un minuto para que ambos respondan la pregunta pegada en la pared donde están parados.*
   - *Cuando responda una persona, la otra persona la escucha.*
   - *La respuesta deben ser lo suficientemente corta para que ambos puedan responder la pregunta.*
   - *Cuando escuchen la señal, avancen a la siguiente pregunta y respóndanla. (La señal puede ser un aplauso, un silbido, la alarma del teléfono, tu voz, etc.).*
4. *Cuando todos hayan respondido las preguntas, hagan un círculo grande. Pídeles a algunos que respondan estas preguntas:*
   - *¿Qué aprendiste de la persona que te tocó?*
   - *¿Qué sentiste cuando la otra persona te escuchaba mientras compartías tus ideas? (Asegúrate de que utilicen palabras que expresen emociones: feliz, contento, satisfecho, honrado, etc.).*

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.**

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?

Frustración ("frus-tra-CIÓN"): sentimiento de enojo o un poco de enojo causado por no poder hacer algo.[83]

Desanimado ("de-sa-ni-MA-do"): que 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.

ashamed feeling not good enough to be with other people, and dishonored because of something bad that happened.

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

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.[84]

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

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** por lo que para ellos es **interesante.**

No obligues a tus hijos a hablar. Si no es tan 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

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.[85]

Comparar ("kom-pa-RARR"): observar las cosas con atención para descubrir si son iguales o diferentes, y decidir cuál es mejor.[86]

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.

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?

Invita a los participantes a tomarse un receso.

Después del receso, prosigan con la conversación siguiente.

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.[87]

- ☐ ¿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

Si estás liderando el grupo junto con otra persona, considera hacer un juego de roles simple entre ambos para demostrar cómo escuchar con empatía.

Podrían comenzar con el líder #1 actuando distraído pero que deja de hacer lo que está haciendo para escuchar cuando el líder #2 le dice: "La vida era muy mala cuando estábamos en el campo de refugiados".

El líder #1 responde con expresiones faciales y corporales de compasión. Con solemnidad dice: "Ay, lo siento mucho. Suena muy difícil. Estoy muy contento de que me hayas contado. ¿Me puedes contar más?".

El líder #2 podría hablar sobre una vivencia o dos que se podría dar en un campo de refugiados, como, por ejemplo, la falta de alimentos, de agua potable, de ropa, de artículos de higiene, o un familiar en peligro de enfermedad y maltrato. (No profundices mucho, ya que esto podrías despertar emociones en los oyentes).

El líder #1 se mantiene "sin prisa y con paciencia", dejando espacios en la conversación sin intervenir verbalmente y hablando en un tono bajo (pero audible). Luego, repite un poco de la historia (para una escucha reflexiva) y pregunta: "Odio que te haya pasado eso. ¿Cómo te hizo sentir?".

Sigue improvisando por unos minutos, demostrando empatía y una buena escucha.

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?

ashamed: feeling not good enough to be with other people, and dishonored because of something bad that happened.

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.[88]

Actividad. Practiquemos la empatía.

El líder los guiará en una actividad sobre la empatía.

1. *Como líder, elige una palabra de la gráfica o tabla de sentimientos como la que se encuentra en portales como Pinterest (o copia y traduce las que las que están en https://bit.ly/pickafeeling). No le digas al grupo cuál elegiste.*

2. *Emplea el rostro o el cuerpo para representar la palabra que elegiste.*

3. *El grupo trata de adivinar el sentimiento que tratas de comunicar.*

- ☐ ¿Qué podría hacer sentir así a una persona?
- ☐ ¿Cuándo te has sentido así?

4. *Elige a otra persona y repite la actividad como gustes.*

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.[89]

☐ ¿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?

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!

Aunque este grupo pequeño haya llegado a su fin, anima a los participantes a hacer el siguiente proyecto final en casa.

Celebrar ("se-le-BRARR"): decir que algo es muy bueno o importante; hacer algo especial o feliz para un evento importante.[90]

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. *Where the Wind Leads: A Refugee Family's Miraculous Story of Loss, Rescue, and Redemption.* de Dr. Vinh Chung y Tim Downs Copyright © 2014 de Dr. Vinh Chung y Tim Downs. Usado con permiso de HarperCollins Christian Publishing. www.harpercollinschristian.com

2. Trastorno por estrés postraumático (TEPT). Mayo Clinic. Consultado septiembre 13, 2022. https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967

3. Margaritis, Maria; Burns Wattie, Kelly M., Sharon Deng, Augustine Nchoujie; et al. "Trauma + Second Language Learning = Alternative Pedagogy". TESL Ontario Blog, enero 11, 2016. http://blog.teslontario.org/ptsd-second-language-learning-alternative-pedagogy/

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

5. Pollock, David C., Van Reken, Ruth E., y Pollock, Michael V. *Third Culture Kids: Growing Up Among Worlds*, Tercera edición. Nicholas Brealey Publishing, © David C. Pollock, Ruth E. Van Reken, y Michael V. Pollock 2017. Edición actualizada y extendida de *Third Culture Kids: The Experience of Growing Up Among Worlds*, Primera edición. Nicholas Brealey Publishing, ©.David C. Pollock y Ruth E. Van Reken 1999, 2001. Reproducido con permiso del licenciante a través de PLSclear.

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

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

8. Adaptación de *Healing the Wounds of Trauma: How the Church Can Help*, Revisión (Stories from North America) © 2021 SIL International y American Bible Society. Reservados todos los derechos. Adaptación de *Healing the Wounds of Trauma: How the Church Can Help*, Versión extendida © 2016 SIL International y American Bible Society, y *Healing the Wounds of Trauma: How the Church Can Help*, edición de North America © 2014 SIL International y American Bible Society. Usado con permiso.

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

10. Liu, Esther, "Trauma Path", digital, mayo 30, 2022.

11. Ilustración de "Trauma Path" adaptada de *Healing the Wounds of Trauma: How the Church Can Help*, Revisión (Stories from North America) © 2021 American Bible Society. Usado con permiso.

12. "Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters". The National Child Traumatic Stress Network. https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_parent_tips_for_helping_infants_and_toddlers_after_disasters.pdf

13. "Parent Tips for Helping School-Age Children after Disasters". The National Child Traumatic Stress Network. https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_parent_tips_for_helping_school_age_children_after_disasters.pdf

14. "Parent Tips for Helping Adolescents after Disasters". The National Child Traumatic Stress Network. https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_parent_tips_for_helping_adolescents_after_disasters.pdf

15. Pollock, David C., Van Reken, Ruth E., y Pollock, Michael V. *Third Culture Kids: Growing Up Among Worlds*, Tercera edición. Nicholas Brealey Publishing, © David C. Pollock, Ruth E. Van Reken, y Michael V. Pollock 2017. Edición actualizada y extendida de *Third Culture Kids: The Experience of Growing Up Among Worlds*, Primera edición. Nicholas Brealey Publishing, ©.David C. Pollock y Ruth E. Van Reken 1999, 2001. Reproducido con permiso del licenciante a través de PLSclear.

16. "Understanding the New Normal: Growing Up Cross-Culturally" de Ruth E. Van Reken. 2017.

17. Liu, Esther, "In Balance", digital, consultado mayo 26, 2022.

18. Liu, Esther, "Unbalance", digital, consultado mayo 26, 2022.

19. Greear, J.D. *Breaking the Islam Code* (pp. 61-62). Harvest House Publishers. Edición para Kindle.

20. Greear, J.D. *Breaking the Islam Code* (pp. 78-79). Harvest House Publishers. Edición para Kindle.

21. Greear, J.D. *Breaking the Islam Code* (pp. 35 y 36). Harvest House Publishers. Edición para Kindle. Énfasis del original.

22. Greear, J.D. *Breaking the Islam Code* (pp. 77, 80). Harvest House Publishers. Edición para Kindle.

23. Greear, J.D. *Breaking the Islam Code*. Harvest House Publishers. Edición para Kindle.

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

25. Adaptación de Learner's Dictionary. "dream (n.)", consultado en febrero 28, 2022, https://www.britannica.com/dictionary/dream

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

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

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

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

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

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

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

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

34. 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/

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

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

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

38. 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.

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

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

41. 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.

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

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

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

45. "Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters." The National ChildTraumatic Stress Network. https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//

46. "Parent Tips for Helping School-Age Children after Disasters." The National Child Traumatic Stress Network. https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_parent_tips_for_helping_school_age_children_after_disasters.pdf

47. "Parent Tips for Helping Adolescents after Disaster." The National Child Traumatic Stress Network. https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_parent_tips_for_helping_adolescents_after_disasters.pdf

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

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

50. Pollock, David C., Van Reken, Ruth E., and Pollock, Michael V. Third Culture Kids: Growing Up Among Worlds, Third Edition. Nicholas Brealey Publishing, © David C. Pollock, Ruth E. Van Reken, and Michael V. Pollock 2017. An updated and expanded edition of Third Culture Kids:The Experience of Growing Up Among Worlds, First Edition. Nicholas Brealey Publishing, ©.David C. Pollock and Ruth E. Van Reken 1999, 2001. Reproducido con permiso del Licenciante a través de PLSclear.

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

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

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

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

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

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. "Understanding the New Normal: Growing Up Cross-Culturally" by Ruth E. Van Reken. 2017

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

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

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

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

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

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

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

65. Pollock, David C., Van Reken, Ruth E., and Pollock, Michael V. Third Culture Kids: Growing Up Among Worlds, Third Edition. Nicholas Brealey Publishing, © David C. Pollock, Ruth E. Van Reken, and Michael V. Pollock 2017. An updated and expanded edition of Third Culture Kids:The Experience of Growing Up Among Worlds, First Edition. Nicholas Brealey Publishing, ©.David C. Pollock and Ruth E. Van Reken 1999, 2001. Reproducido con permiso del Licenciante a través de PLSclear.

66. 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

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

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

69. 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

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

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

72. 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

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

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

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

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

77. 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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