



*En Boca Cerrada No Entran Moscas  
Pero ... En La Unión Está La Fuerza<sup>1</sup>:  
Comunicación Familiar*



Es un reto común para las familias saber cuándo discutir temas delicados y cuándo no. Las familias de todos los orígenes a menudo luchan por hablar sobre cosas difíciles, como cuando un miembro de la familia tiene una enfermedad mental, está encarcelado o muere. Sin embargo, las familias en riesgo de separación, detención o deportación enfrentan desafíos únicos que hacen que sea particularmente difícil hablar sobre este tema delicado.

Algunos miedos y preocupaciones comunes que enfrentan las familias cuando discuten su estado indocumentado son:

- No estoy seguro de cuándo hablar de eso. No quiero arruinar los buenos momentos que tenemos.
- No sé por dónde empezar, hay tanto de qué hablar que me siento abrumado.
- Mi familia a menudo está estresada por el trabajo. No quiero causar más estrés.
- Al hablar con un niño / joven: los niños no mantendrán nuestro secreto y podemos ser deportados.
- Al hablar con un niño / joven: los niños estarán asustados y no quiero preocuparlos.

**¿Deberíamos discutir los temores de nuestra familia relacionados con el estado de nuestra documentación?**

Cada familia debe decidir si compartir o no sus sentimientos sobre el estado de su documentación y sus planes en caso de posible separación familiar, detención y / o deportación. La situación de cada familia es diferente.

Beneficios de Hablar <i>En La Unión Está La Fuerza</i>	Beneficios de No Hablar <i>En Boca Cerrada No Entran Moscas</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los miembros de la familia pueden apoyarse mutuamente.</li> <li>• Puede aportar a una unidad familiar más fuerte.</li> <li>• Los miembros de la familia pueden sentirse y ser escuchados.</li> <li>• Los miembros de la familia pueden tener claridad sobre los riesgos que enfrentan.</li> <li>• Los miembros de la familia pueden estar preparados y tener un plan de acción en caso de separación o emergencia.</li> <li>• Los miembros de la familia pueden acordar y decidir en qué información creer o confiar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evita que un miembro de la familia revele su estado de documentación a alguien que podría poner a la familia en riesgo.</li> <li>• Evita los conflictos si los miembros de la familia no están de acuerdo sobre qué hacer o cómo reaccionar.</li> <li>• Proteje a todos de experimentar emociones negativas que puedan surgir</li> <li>• Evita las luchas de poder que puedan surgir entre los miembros de la familia.</li> <li>• Si no sucede nada, no se pierde tiempo en conversaciones estresantes.</li> </ul>

**Si nuestra familia decide hablar: ¿cómo lo hacemos?**

Aquí hay algunas cosas para pensar mientras se prepara para hablar en familia. Si elige hablar:

1. **¿Quién?** Recuerde que cualquier miembro de la familia puede convocar una reunión familiar. Los cuidadores pueden ser los líderes en el hogar, pero los que tienen DACA pueden tener una gran cantidad de conocimiento y experiencias que serán fundamentales en cualquier discusión.

Consejos:

- Intente incluir a todos los miembros de la familia en la discusión.
- Confíe en las personas que tienen conocimiento para proporcionar información independiente de su edad.
- Considere consultar con personas conocedoras y hacer que se unan a la conversación.

<sup>1</sup> Preparado para NLPA por Melanie M. Domenech Rodríguez, Luz Garcini, y José Manuel González Vera. Traducido por Melanie M. Domenech Rodríguez.

2. **¿Cuándo?** Preste atención a cuándo su familia puede estar lista para hablar. Considere si es un día especial (por ejemplo, cumpleaños, días festivos) y si la conversación afectará ese día especial. La conversación ¿tendrá lugar en un momento en que los miembros de la familia puedan estar distraídos u ocupados? ¿Es probable que haya interrupciones de otras personas o eventos? ¿Cuánto tiempo tienen?

Consejos:

- Pregunte a los miembros de la familia cuándo sería un buen momento para una conversación familiar.
- Encuentre un momento para tener una conversación familiar cuando su horario no interfiera.
- Asegúrese de que haya espacio / privacidad para mantener la conversación sin interrupciones.
- Asegúrese de que haya tiempo suficiente para que todos los involucrados expresen sus preocupaciones.

3. **¿Qué?** Piense en el problema principal que su familia quiere abordar y encuentre formas de comunicarlo adecuadamente. Por ejemplo, si desea saber cómo se siente su familia acerca de la posible separación o deportación familiar, esa conversación será diferente de si desea crear un plan sobre qué hacer en varios escenarios. Considere también lo que dice de acuerdo a con quién está hablando. Tener una conversación con un niño es diferente de lo que sería si estuviera hablando con un adolescente o un adulto. Además, hablar con familiares con discapacidades intelectuales o discapacidades cognitivas puede requerir atención especial.

Consejos:

- Comience con una declaración del problema o inquietud familiar.
- Identifique y establezca el objetivo de la conversación familiar, pero manténgalo simple (por ejemplo, expresando sentimientos sobre la situación, haciendo un plan de seguridad).
- Pregúnteles a otros miembros de la familia cómo se sienten sobre el tema. *¡Escuche!*
- Responda las preguntas con honestidad y precisión, pero brinde detalles solo cuando se soliciten. A veces, proporcionar demasiada información a la vez puede ser abrumador.
- Invite a los miembros de la familia a seguir pensando en preguntas para discutir más adelante. Establezca un tiempo de seguimiento.
- Esté preparado para abordar los problemas que surgen de la información errónea.

4. **¿Cómo?** Piense cómo va a comunicar el problema a su familia. Asegúrese de elegir un momento en el que pueda hablar de manera tranquila y tranquilizadora. Es probable que su familia se dé cuenta de cómo se siente. Iniciar una conversación de manera tranquila puede aumentar la sensación de seguridad.

Consejos:

- Para mantener la calma durante la conversación, aquí hay algunas cosas que puede hacer:
  - Establezca la hora y la ubicación para que el espacio sea cómodo.
  - A veces, tener una conversación durante un refrigerio / comida puede agregar consuelo.
  - Prepare las cosas para invitar a la calma (por ejemplo, ropa cómoda, una taza de té, un lugar tranquilo)
  - Comience la conversación con puntos fuertes (por ejemplo, estamos aquí porque nos amamos)
  - Escriba lo que le gustaría decir.
  - Tenga un plan listo para detenerse o detenerse si usted o un miembro de su familia se pone ansioso o molesto.
- Reconozca que hablar sobre inmigración es difícil, pero asegúrese de que puedan hacerlo juntos.
- Generen soluciones juntos. Puede pedir ideas a todos los miembros de la familia y hacer una lista de pros y contras.
- Hagan un plan de seguridad y acuerde, seguirlo, identificando cada uno de los pasos a seguir.
- Proporcionar a los miembros de la familia recursos para mantenerse informados.
- Al desarrollar un plan, ensaye los pasos del plan a menudo para asegurarse de que todos lo entiendan.
- Estimule a los miembros de la familia a hacer preguntas o pedir ayuda cuando sea necesario.

¡Tener conversaciones familiares sobre temas difíciles es duro! Tal vez no pueda seguir todos los pasos que recomendamos en una semana, pero puede elegir hacer una cosa a la vez (por ejemplo, decidir de qué hablar, escribirlo) y luego planificar cuándo y cómo tomar el próximo paso. Estas recomendaciones pueden ser difíciles de hacer al principio. La mejor manera de mejorar es ¡practicar! Recuerde "*En La Unión Está La Fuerza*".