

Mensaje preliminar para crear conciencia acerca del gran impacto que ha tenido la reciente elección presidencial en la salud y el bienestar de los jóvenes.

Desde la elección presidencial, Ann & Robert H. Lurie Children's Hospital of Chicago ha recibido noticias de casos de niños y adolescentes que están presentando una gran angustia y aflicción. Aquellos afectados son en su mayoría jóvenes marginalizados, como jóvenes LGBTQ, refugiados o inmigrantes e indocumentados, y jóvenes de grupos minoritarios religiosos o étnicos.

En el caso de niños refugiados e inmigrantes, el temor de ser forzados a separarse de su familia a causa de una deportación es evidentemente traumatizante y amenazador, en especial debido a que muchas poblaciones inmigrantes tienen un gran enfoque en la centralidad de la familia. Muchos jóvenes han arriesgado sus vidas para venir a los Estados Unidos a reunirse con sus familiares, y en muchos casos han escapado ellos mismos a situaciones traumáticas y acontecimientos que atentaban contra sus vidas, y que los impulsaron a buscar refugio con familiares y parientes en los Estados Unidos. La amenaza de separación de la familia, o del retorno a circunstancias apremiantes que pongan sus vidas en peligro, genera un sentimiento de desesperanza e impotencia. En el caso de los jóvenes LGBTQ, tienen miedo por el riesgo de perder los derechos civiles y la aceptación social que se habían ganado en años recientes. Los hijos de parejas de un mismo género también podrían estar temiendo la disolución del matrimonio de sus padres/madres y la subsiguiente pérdida de la tutela legal. Estos temores aumentan la sensación de aislamiento y desesperanza existente en este grupo. Como resultado de todo esto, los centros de consejería universitarios y comunitarios han recibido un volumen abrumador de llamadas de jóvenes pidiendo apoyo, y las escuelas están reportando casos de discursos incitando al odio, vandalismo racista y cancelación de clases debido a problemas de seguridad.

Es evidente que algunos estudiantes han interpretado la retórica política como una "autorización" para acosar a otros estudiantes de color y pertenecientes a grupos minoritarios. Los jóvenes victimizados por los estudiantes agresores se encuentran en riesgo de experimentar problemas graves de salud mental.

Entre estos jóvenes especialmente vulnerables se encuentran:

- Las minorías visibles, debido al color de su piel o estilo de las ropas que llevan (por ej. hiyab o velo)
- Los jóvenes con estilos no convencionales respecto al género
- Los niños y niñas o adolescentes refugiados(as) o inmigrantes, ya que esta población posiblemente no recibirá la ayuda que necesita, porque muchas de estas familias no procuran servicios tradicionales de salud mental y no tienen acceso a otras fuentes de apoyo
- Los beneficiarios de la DACA (*Deferred Action for Childhood Arrivals*) (Acción Diferida para los Llegados en la Infancia), o "dreamers" ("soñadores"). Para muchos de estos jóvenes, Estados Unidos es el único país que conocen, y están asustados tanto de la posible interrupción de su vida educacional o laboral como de la deportación a sus países de origen, muchos de los cuales se encuentran plagados por la violencia, y donde se encontrarían completamente solos, sin familiares, educación o empleo.
- Aquellas personas cuyos familiares también podrían ser indocumentados, y estar experimentando la misma angustia
- Y aquellos con factores de riesgo pre-existentes para el comportamiento suicida, como por ejemplo:
 - Trastornos depresivos y de ansiedad
 - Antecedentes de intentos de suicidio o conductas no suicidas de autolesión
 - Problemas de abuso de drogas
 - Comportamientos agresivos o impulsivos
 - Personas socialmente introvertidas/aisladas

PASOS IMPORTANTES QUE LOS ADULTOS PUEDEN EMPRENDER PARA APOYAR A LOS JÓVENES

- 1. Sea un ejemplo positivo de afrontamiento y calma.** Comuníquese con palabras y comportamientos que contribuyan a su seguridad.
- 2. Garantice y fomente un ambiente de seguridad**
 - Muchas de las palabras racistas y de incitación al odio que dicen algunas personas no solo son inapropiadas sino que también están en contra de la ley. Contacte con autoridades y líderes que puedan ayudarle a llamar a cuentas a estos individuos, por promover el odio.
 - Ayude a los jóvenes a identificar espacios seguros y adultos que puedan hablar en su favor.
- 3. Conéctense con fuentes de apoyo social y traten de disminuir la sensación de aislamiento**
 - Las universidades y escuelas pueden ofrecer círculos de apoyo y otros espacios seguros donde los estudiantes pueden manifestar sus preocupaciones y buscar ayuda.
 - Conéctense con comunidades de fe, que pueden ser una fuente de apoyo para muchas comunidades de refugiados e inmigrantes.
- 4. Cree conciencia acerca de la existencia de grupos de apoyo para los derechos de refugiados/inmigrantes/jóvenes LGBTQ.**

El solo hecho de saber que existen organizaciones que trabajan para salvaguardar sus derechos puede ser algo reconfortante para los jóvenes. El hecho de aumentar su sentido de control e influencia en su medio ambiente y futuro es algo que promueve esperanza. Al donar o ser voluntario con estas organizaciones, tanto adultos como jóvenes aumentan el apoyo social y el sentido de control sobre su situación.

 - Es importante no quitar validez o desestimar los miedos que un(a) joven tiene de que el prejuicio de otros pueda ocasionarles daño. Sin embargo, asegúrele que hay personas y organizaciones que le pueden ayudar.
 - Reafirme la identidad de jóvenes LGBTQ, manifestando su apoyo por la orientación sexual, identidad o expresión de género de estos chicos(as). El apoyo puede ser ayudar al(a) joven a participar en grupos juveniles para la comunidad LGBTQ, aconsejar o participar en grupos estudiantiles de jóvenes LGBTQ en su escuela si usted es educador(a), o incluir a un joven LGBTQ en eventos familiares, si usted es un padre o una madre de familia/pariente.
- 5. Fomente el ejercicio de destrezas saludables de afrontamiento.** Algunas podrían ser:
 - Mantener las rutinas familiares y escolares
 - Practicar ejercicios de relajación
 - Hablar y pasar tiempo con la familia, los amigos o comunidades de fe
 - Usar técnicas de distracción
 - Usar el sentido del humor
 - Coordinar actividades agradables
 - Hacer ejercicio
 - Escribir en un diario
 - Ser creativo o artístico
 - Evitar el consumo de drogas y el aislamiento
 - Limitar el uso de los medios, para evitar ver las imágenes repetitivas y los mensajes que les puedan recordar acontecimientos negativos
- 6. Aprenda a identificar los síntomas de angustia y signos de que alguien se encuentra en riesgo de suicidio**
 - Distanciamiento de familiares y amigos
 - Cambios drásticos de estado de ánimo
 - Amenazas de quitarse la vida
 - Hablar, pensar o escribir acerca de la muerte o el suicidio
 - Sensación de desesperanza o desamparo

- Comportamientos inusualmente desenfrenados
- Regalar sus posesiones más valiosas
- Exposición al comportamiento suicida de otros

7. Conéctese con los servicios disponibles at luriechildrens.org/youarenotalone

FORMAS CLAVE EN QUE LOS ADULTOS DEBEN BRINDAR APOYO A LOS NIÑOS

1. Recuérdele que “los adultos alrededor tuyo te protegerán”

- Los niños se asustan con las reacciones de los adultos, como las emociones fuertes, manifestaciones de violencia o el hablar acerca de mudarse a otros países. Esto ocasiona que ellos piensen que los adultos en su vida no tienen control de la situación y no pueden mantenerlos a salvo.
- Es importante que los padres den ejemplo de que pueden cuidarse a sí mismos y tener buenas destrezas de afrontamiento.

1. Recuérdeles a sus niños y jóvenes que tenemos un sistema gubernamental de controles y equilibrios adecuados.

- Existen procesos democráticos a nivel de los gobiernos locales, estatales y federales.
- Los legisladores pueden usar procesos democráticos para evitar que individuos tomen decisiones por sí solos.

2. Recuérdeles que todavía hay esperanza, y que las personas lucharán por ellos/as.

- Estados Unidos es un país de inmigrantes.
- Nuestro país fue fundado en base al principio de libertad de religión.
- Las organizaciones de derechos humanos y civiles lucharán por los derechos de los individuos para prevenir la toma de decisiones ilegales.
- En una democracia, aceptamos la diferencia de opiniones, y los individuos deben luchar por la defensa de lo que ellos creen es lo correcto.