

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 del martes, 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 adolescentes LGBTQ, niños y adolescentes refugiados o inmigrantes e indocumentados, aunque pueden no estar limitados a estos grupos.

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 la) 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 (leer lista incluida)

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.

11 de noviembre de 2016

Listado preliminar de recursos

Apoyo para jóvenes

- Línea de crisis por mensajes de texto
<http://www.crisistextline.org>
- The Trevor Project
<http://www.thetrevorproject.org>
- National Suicide Prevention Lifeline (Línea Nacional de Ayuda para la Prevención del Suicidio) 1-800-273-TALK (8255) and www.suicidepreventionlifeline.org
- To Write With Love On Their Arms
<https://twloha.com>
- CARES Crisis Line, Servicios de revisión, evaluación y apoyo (SASS, por sus siglas en inglés) – programa de servicios de crisis de salud mental en Illinois para niños y adolescentes
1-800-345-9049 (voz), 773-523-4504 (TTY) y <http://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=64971>
- Proveedores de Salud Mental de Crisis/Urgencia a través del estado de Illinois
<http://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=30893>
- Center on Halsted
<http://centeronhalsted.org>

Apoyo para familias, padres y cuidadores

- Look Through Their Eyes
www.lookthroughtheireyes.org
- Child Mind Institute
<http://childmind.org/article/youre-worried-suicide>
- Parents.com
www.parents.com/toddlers-preschoolers/everything-kids/tips-for-talking-about-the-outcome-of-the-election-with-kids
- Segmento del *Today Show*:
<http://www.today.com/parents/how-talk-your-kids-about-election-results-t104827>
- Huffington Post: What do we tell the children? (¿Qué decimos a nuestros hijos? - artículo en inglés)
http://www.huffingtonpost.com/entry/what-should-we-tell-the-children_us_5822aa90e4b0334571e0a30b
- Ciudad de Chicago - Oficina de Nuevos Estadounidenses y Servicios Municipales de 311
https://www.cityofchicago.org/city/en/depts/mayor/provdrs/office_of_new_americans.html y el número telefónico 311
- Ann & Robert H. Lurie Children's Hospital of Chicago
KIDS DOC al 1-800-543-7362 y www.luriechildrens.org
- Mount Sinai Hospital - Sinai BrightPath's Under the Rainbow y el St. Casimir Center
Under the Rainbow: 1500 S. California, 773-257-4750 y el St. Casimir Center: 2601 W. Marquette, 773-565-2550

Apoyo para profesionales que trabajan con jóvenes

- Enseñando tolerancia (recursos para maestros)
<http://www.tolerance.org/election2016>
- Human Rights Campaign (ayuda para jóvenes LGBTQ)
<http://www.hrc.org/blog/after-election-lgbtq-youth-are-panicked-heres-what-we-can-do-to-help-them>
- Youth Suicide Prevention Program (información sobre el suicidio de jóvenes)
http://yspp.org/about_suicide/statistics.htm
- Illinois Safe Schools (recursos para la creación de escuelas inclusivas de todas las identidades de género)
<http://illinoissafeschools.org>

Apoyo para los medios de comunicación

- Recomendaciones para reportar acerca del suicidio
<http://reportingonsuicide.org/>
- American Foundation for Suicide Prevention - Cobertura noticiosa segura sobre el suicidio
<https://afsp.org/wp-content/uploads/2016/01/recommendations.pdf>
- Consejos para los periodistas por parte de la organización Samaritans
<http://www.samaritans.org/media-centre/media-guidelines-reporting-suicide/advice-journalists-suicide-reporting-dos-and-donts>

Organizaciones de derechos humanos y civiles

LOCALES

- Illinois Refugee Mental Health Task Force: *Un cuerpo especial de voluntarios que se dedica a asegurar el acceso y la promoción del conocimiento de las necesidades y los servicios de salud mental para los refugiados e inmigrantes en el estado de Illinois*
<http://www.ilrmh.org/>
- Illinois Coalition for Immigrant and Refugee Rights
<http://www.icirr.org/>
- Illinois Childhood Trauma Coalition (ICTC) Ad-hoc Committee for Refugee/Immigrant Children & Trauma: colaboración voluntaria de organizaciones que monitorizan las tendencias emergentes, promueven educación para los profesionales y para el público, y brindan apoyo a una amplia gama de agencias que trabajan con y por los niños y las familias que pasan por vivencias traumáticas www.lookthroughtheireyes.org
- Illinois Business Immigration Coalition: Proporciona una voz para los negocios de Illinois que apoyan una reforma migratoria basada en el sentido común, que favorezca la recuperación económica de Illinois; proporciona a las compañías de Illinois el talento especializado y no especializado que necesitan y promueve la integración de los inmigrantes en nuestra economía <http://www.illinoisbic.biz/>
- Illinois DREAM Fund: becas para estudiantes indocumentados en el estado de Illinois
www.illinoisdreamfund.org

NACIONALES

- Young Center for Immigrant Children's Rights: trabaja para proteger los intereses de los niños que vienen a los Estados Unidos por cuenta propia
<http://theyoungcenter.org/>
- National Immigrant Justice Center: Dedicado a asegurar protecciones de derechos humanos y acceso a la justicia para todos los inmigrantes, refugiados y personas que solicitan asilo político
<http://www.immigrantjustice.org/>
- American Civil Liberties Union: Trabaja para defender los derechos y las libertades individuales garantizadas por la Constitución.
<https://www.aclu.org/action>
- **National Immigration Law Center:** Dedicado a luchar por los derechos de los inmigrantes de bajos ingresos a través de litigios, análisis de políticas y abogacía, y varios otros métodos
<https://www.nilc.org/get-involved/>
- National Immigration Forum: otro de los principales grupos de abogacía para inmigrantes, que ofrece varios programas para integrar a los inmigrantes en la fuerza laboral y para obtener la ciudadanía
<http://immigrationforum.org/about/>
- Lambda Legal: su misión es lograr el pleno reconocimiento de los derechos civiles de las lesbianas, los hombres homosexuales, los bisexuales, las personas transgénero y los que viven con VIH mediante los litigios de impacto, la educación y el trabajo en políticas públicas.
<http://www.lambdalegal.org/issues/transgender-rights>
- Anti-defamation League: Lucha contra el antisemitismo y la intolerancia, y es una de las organizaciones de derechos civiles más grandes en el país.
<http://www.adl.org/combating-hate/>

- Border Angels: organización sin fines de lucro compuesta completamente por voluntarios que aboga por la reforma migratoria y la justicia social, enfocándose en la frontera entre los Estados Unidos y México.
<http://www.borderangels.org/>
- National Association for the Advancement of Colored People: trabaja para promover los derechos civiles de la gente de color y para eliminar la discriminación basada en motivos raciales
<http://www.naacp.org/about-us/>
- NAACP Legal Defense Fund: lucha por la justicia racial a través de los litigios, la abogacía y la educación
<http://www.naacpldf.org/ways-get-involved>
- National Alliance on Mental Health (NAMI)
www.nami.org y Línea de ayuda para información sobre la NAMI 1-800-950-6264, en Chicago: 312-563-0445