

niños PEQUEÑOS
retos GRANDES: encarcelamiento





niños PEQUEÑOS retos GRANDES: encarcelamiento

Niños pequeños, retos grandes: Encarcelamiento Vicepresidente Ejecutivo, Educación, Investigación y Alcance Comunitario: Lewis Bernstein, Ph.D.; Vicepresidenta Principal, Alcance Comunitario y Practicas Educativas: Jeanette Betancourt, Ed.D.; Vicepresidenta, Iniciativas de Alcance Comunitario y Colaboraciones: Lynn Chwatsky; Directora Principal, Alcance Comunitario y Diseño de Contenido: María del Rocío Galarza; Especialista de Currículo: Brittany Sommer; Gerente de Proyecto: Christina App; Coordinadora de Proyecto: Angela Hong; Asistente de Proyecto: Andrea Cody; Editora del Idioma Español y Gerente de Contenido: Helen Cuesta; Traductora al español: Ruby Norfolk; Asesora del Idioma Español: Macarena Salas; Correctores de Materiales en español: Laura Rozenberg y Carole Cummings; Director, Investigación Nacional: David Cohen; Directora de Contenido: Autumn Zitani-Stefano; Directora Asistente de Contenido: Jennifer Schiffman; Directora, Financiamiento de Proyecto: Carole Schechner; Escritora: Rebecca Honig-Briggs; Editores de Texto: Jeanette Leardi y Andy Lefkowitz; Correctores de Materiales: Andy Lefkowitz y Evelyn Shoop; Vicepresidenta, Mercadeo y Estrategias de Marcas: Suzanne Duncan; Vicepresidenta, Servicios Creativos: Theresa Fitzgerald; Gerente Principal, Mercadeo y Servicios Creativos: Charlotte Adams; Diseñadora: Beth May; Tipografía en español: Karla Henrick

Agradecimientos especiales: El equipo completo de *Niños pequeños, retos grandes: Encarcelamiento*

Asesores: Ann Adalist-Estrin, M.S., Directora, National Resource Center on Children and Families of the Incarcerated Family and Corrections Network; Carol F. Burton, L.M.S.W., Directora Ejecutiva, Centerforce; Elizabeth Gaynes, J.D., Directora Ejecutiva, The Osborne Association; Kirk E. Harris, M.P.A., J.D., Ph.D., Esq., Profesor Titular, Departamento de Planeamiento Urbano, Universidad de Wisconsin en Milwaukee; Julie Poehlmann, Ph.D., Profesora y Presidenta, Desarrollo Humano y Estudios Familiares, Universidad de Wisconsin en Madison

Una creación de

sesameworkshop®

La organización educacional sin fines de lucro que produce Sesame Street y mucho más.

Sesame Workshop es la organización educacional sin fines de lucro que revolucionó la programación televisiva infantil con el destacado programa *Sesame Street*. Sesame Workshop produce programas locales de *Sesame Street*, vistos en más de 150 países, además de otros aclamados programas que ayudan a llenar el vacío en la enseñanza de la lectoescritura, como *The Electric Company*. Más allá de la televisión, Sesame Workshop produce contenido para plataformas de múltiples medios en un rango variado de temas, incluyendo la lectoescritura, la salud y el despliegue militar. Las iniciativas suplen las necesidades específicas para ayudar a los niños pequeños y sus familias a desarrollar destrezas importantes, adquirir hábitos saludables y fomentar la fortaleza emocional, para así prepararlos para toda una vida de aprendizaje. Visite sesameworkshop.org para saber más.

Mayor apoyo provisto por:

BAE SYSTEMS

Generoso apoyo provisto por:



Prudential
Foundation



Defining
EXCELLENCE
in the 21st Century

ROBERT R.
MCCORMICK
FOUNDATION





Introducción

Cuando encarcelan a un ser querido, los cambios pueden resultar difíciles, pero usted es fuerte y hace que su familia se sienta protegida y amada.

Sesame Street creó esta guía para padres y cuidadores para ayudarles a:

- utilizar las rutinas diarias para ayudar a su niño,
- motivar a su niño (entre 3 y 8 años) a expresar sus sentimientos,
- hablar con su niño sobre el encarcelamiento y
- mantenerse en contacto con el padre encarcelado del niño.



Descargue nuestra aplicación **GRATIS** en el App Store® o en Google Play™ para más información y recursos.





Esta sección le ayudará a

- consolar a su niño durante las actividades diarias y
- guiarle en los momentos difíciles.

Haga la diferencia cada día

Ayude a su niño a sentirse protegido.

Los grandes cambios pueden hacer que su niño se sienta preocupado y desprotegido.

Tranquilícelo rodeándolo con gente de confianza y actividades diarias..

Por la mañana dígame a su niño lo que van a hacer ese día. Puede decirle

- quién lo llevará a la escuela,
- quién lo recogerá de la escuela y
- qué actividades realizará ese día.

Haga una lista o dibujos de las cosas que no van a cambiar en la vida de su niño, pase lo que pase. Ponga la lista en la puerta del refrigerador y hablen de ella cuando su niño necesite un poco de consuelo.





Ayude a su niño a superar los desafíos cotidianos.

Si su niño tiene un mal comportamiento o se enoja cuando las cosas no salen como él quiere, intente estas estrategias:

Utilice el método de **“respira, piensa, actúa”**.

- **Respira:** Invite a su niño a dejar lo que está haciendo, a poner las manos sobre su estómago y a respirar lento y profundo tres veces.
- **Piensa:** Ayúdelo a identificar el problema, lo que piensa, lo que siente (“¿Qué te pasa?” “¿Cómo te sientes?”) y a buscar soluciones (“¿Qué podemos hacer para que te sientas mejor?”).
- **Actúa:** Traten de buscar la mejor solución juntos. Si no funciona, intente otra.

A veces los niños se comportan mal porque se sienten confundidos. Ayúdelo a calmarse ofreciéndole opciones.

- Por ejemplo, si el niño está teniendo dificultad al jugar con alguien, puede decirle: “Puedes jugar con bondad o puedes descansar un rato”.

Rutinas diarias como cepillarse los dientes, desayunar y leer un cuento a la hora de dormir ayudan a su niño a sentirse protegido.

Esta sección le ayudará a

- comprender los sentimientos de su niño y
- animarlo a expresar sus sentimientos.

Los sentimientos de su niño vienen en todas formas y tamaños



Está bien tener
grandes
sentimientos



Note las señales de sentimientos fuertes.

Los niños de padres encarcelados pueden sentir muchas cosas: estrés, miedo, vergüenza, enojo, tristeza y frustración. Usted conoce mejor a su niño, y mientras esté con él, observe los cambios en su comportamiento, si:

- Grita o llora repentinamente
- Tiene dificultad para dormir
- Siente un apego inusual
- Golpea
- Come más o menos de lo habitual
- Sonríe o ríe menos
- Siente nuevos temores
- Se orina en la cama

Su cariño y atención asegurará a su niño que, a pesar de lo que sienta, siempre puede contar con usted, pase lo que pase.



escucha



habla

Ayude a su niño a expresar sus sentimientos.

Hable y escuche a su niño.

- Comente lo que ha notado de su comportamiento (“Parece que te sientes [enojado, molesto, preocupado] porque...”).
- Hágale preguntas para saber cómo se siente (“¿Cómo te sientes hoy?” “¿Pasó algo hoy que te hizo sentir feliz o triste?”).
- Tenga paciencia cuando su niño se exprese; puede ser difícil encontrar las palabras correctas. Él puede dibujar cómo se siente si aun no tiene las palabras.
- Mientras habla con su niño, acérquese a él, acaricie su cabeza o dele un abrazo. El contacto es una manera de decirle que usted siempre estará ahí para ayudarlo.

Dígale a su niño que

- está bien tener esos sentimientos y
- que puede hablar con usted de lo que piensa, aun si le da miedo o es difícil de explicar.

Dé el ejemplo a su niño

- al usar “palabras de sentimientos” mientras habla de su día (“Me sentí muy feliz hoy cuando almorcé con un amigo”.) y
- al estar consciente de sus propios sentimientos. Su niño responde y aprende de acuerdo a cómo usted reaccione. Lidar con sus propios sentimientos es una gran manera de ayudar a su niño.

Esta sección le ayudará a

- hablar con su niño sobre el encarcelamiento de uno de los padres y
- responder a algunas de sus preguntas.

La verdad es importante

La honestidad es esencial. Hablar con su niño sobre el encarcelamiento de uno de sus padres puede darle mucho miedo. A lo mejor le preocupan las preguntas que le pueda hacer su niño. Aunque sea difícil para usted, dígame la verdad. Es la mejor manera de ayudarlo a sentirse amado y ganar su confianza.





Dígale que no es su culpa. No saber por qué el padre se ha ido puede causar a su niño una gran preocupación. Puede pensar que tiene la culpa de que el padre no esté con él. Inventar una razón (“Mami está [de vacaciones, en el médico, en la escuela]”) hará que el niño se pregunte por qué el padre no regresa.

Puede que usted no quiera que su niño comente algunos detalles con otras personas. Con delicadeza, dígame que esas cosas sólo se hablan en casa o con la familia.

Considere estas posibles respuestas:

Pregunta:

“¿Dónde está mi papá?”.

Respuesta:

Si el padre ha sido sentenciado: “Papá estará por un tiempo en un lugar llamado *cárcel*. Los adultos a veces van a la cárcel cuando rompen una regla de adultos que se llama ley. Él no está ahí por algo que tú hiciste. Tú no tienes la culpa”.

Si el padre aún no ha sido sentenciado: “Papá está en un lugar llamado cárcel. Está allí porque es posible que haya roto una regla de adultos que se llama *ley*. Ahora mismo hay muchas personas tratando de averiguar qué sucedió”.

Pregunta:

“¿Cuándo regresará a casa mi mamá?”.

Respuesta:

“Mamá no regresará a casa por un tiempo. Estamos esperando que nos den más información. Te lo diré en cuanto sepa”.

Pregunta:

“¿Podré ver a mi papá?”.

Respuesta:

Si su niño puede visitar: “Podrás visitar de vez en cuando a papá en la cárcel. Te dejaré saber cuándo. Mientras tanto, puedes escribirle cartas, hacerle un dibujo o hablar con él por teléfono”.

Si su niño no puede visitar: “No podremos ir a visitarlo, pero puedes enviarle dibujos y cartas cuando quieras”. Si hay razones legales por las que no puede haber contacto, es importante respetarlas.



Cuando el padre encarcelado es un militar, es especialmente difícil. Su niño puede sentirse confundido al ver que su padre pasa de ser un héroe a estar encarcelado. Asegúrele que todas las cosas buenas que su padre ha hecho por su país nunca se borrarán. Recuérdele que su padre lo quiere, pase lo que pase.

Esta sección le ayudará a

- mantener a su niño conectado con el padre encarcelado y
- encontrar maneras de animar a su niño durante este tiempo difícil.

Estar en contacto

Visitas, llamadas telefónicas y cartas: Cuando usted involucra al padre encarcelado en la vida de su niño, le demuestra a su niño que siempre van a cuidar de él.





Su niño puede comportarse mal o negarse a hablar con el padre. Asegúrele que usted lo entiende y sabe que es difícil.

Visitas

Maneras de prepararse para la visita:

- Explíquelo a su niño
 - cómo llegarán a la cárcel o prisión,
 - algunas cosas especiales que tengan que hacer (esperar en una fila, cooperar con los guardias, etc.),
 - cómo se verá el padre (usará un uniforme especial, etc.),
 - qué pasará cuando esté con el padre (reglas de no tocarse, etc.) y
 - al final tendrá que decir adiós y salir sin el padre.
- Ayude a su niño a pensar en lo que le gustaría decirle al padre encarcelado.

Llamadas telefónicas

Consejos para mantenerse en contacto por teléfono:

- Dígale al padre cuál es el mejor momento para llamar al niño.
- Ayude a su niño a pensar en las cosas que le gustaría decirle al padre.
- Dé a su niño una fotografía del padre para que la vea mientras hablan.



Puede que el padre encarcelado no siempre responda las cartas. Dígale a su niño que, a pesar de que no haya recibido respuesta a su carta, su padre aún piensa en él.

Cartas

Intente estos consejos para escribir cartas con su niño:

- Tenga disponibles papel y lápiz.
- Hágale preguntas a su niño para ayudarlo a pensar en las cosas que le gustaría decir.
- Si su niño todavía no sabe escribir, móvelo a decirle lo que quiere que usted escriba o a hacer dibujos que vayan con las palabras.
- Incluya copias de los trabajos de arte o el informe de calificaciones de su niño.

Televisitas

Preparar una televisita:

- Aunque nada puede reemplazar ver a un padre en persona, la televisita puede ser útil. Ver al padre puede ayudar a aliviar el temor sobre el bienestar del padre.
- Puede tomar varias televisitas para que un niño pequeño se dé cuenta que la persona en la pantalla es el padre. Trate de hacer charlas en video con la familia para ayudarlo a acostumbrarse.

Aunque el encarcelamiento de un padre puede traer transiciones y emociones fuertes, es una oportunidad de mostrarle a su niño cuánto lo quiere y que siempre será cuidado.

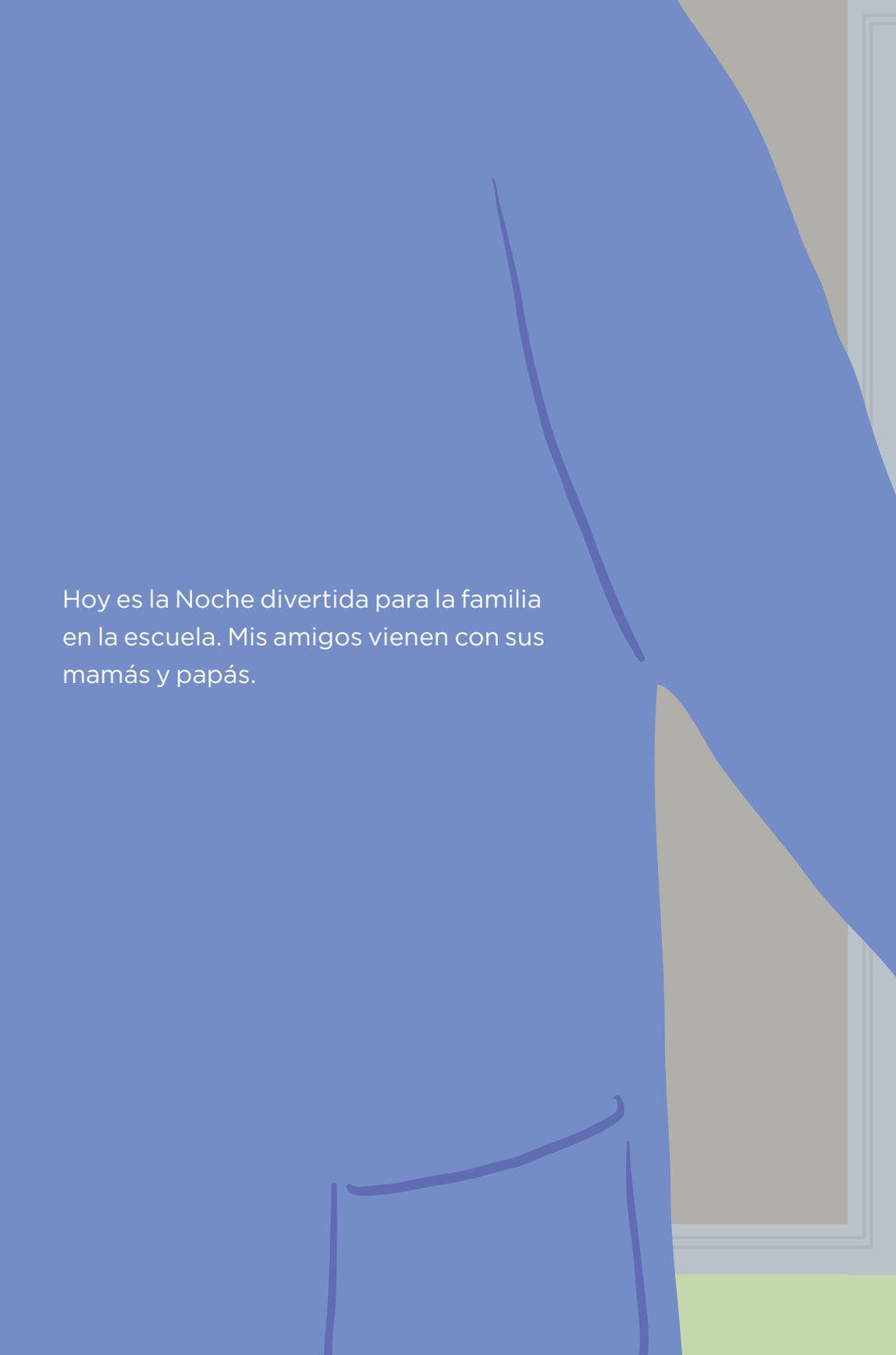


En mi familia

escrito por Rebecca Honig-Briggs ilustrado por MaryBeth Nelson adaptado al español por Helen Cuesta



niños PEQUEÑOS
retos GRANDES: encarcelamiento



Hoy es la Noche divertida para la familia en la escuela. Mis amigos vienen con sus mamás y papás.





Yo vine con mi Tío Jorge. “¡Nos vamos a divertir mucho!”, dice mi tío.

Quiero pasarla bien pero me hace falta mi papi. Él está en la cárcel y no puede estar conmigo.





Le muestro el salón a mi Tío Jorge y él saluda a todos mis amigos. “Julia, tu papá es súper alto”, dice Rosita.

De repente me siento triste y enojada y le susurro a Rosita: “Él no es mi papá”.



Luego corro a la alfombra y me escondo con mis brazos cruzados. La Noche divertida en familia no es para nada divertida.



Mi Tío Jorge se sienta a mi lado y me pregunta: “¿Qué te pasa, Julia?”.

Mis mejillas se ponen calientes y empiezo a llorar. “Me hace falta mi papi”, le digo. “Me gustaría que estuviera aquí”.

“Está bien”, dice Tío Jorge. “A veces lloro también cuando extraño a tu papá”.





Tío Jorge me levanta y me sienta en sus piernas. “Sé que es difícil estar aquí sin tu papá pero, ¿sabes qué?”, dice él sacando una foto de su bolsillo. “Tienes a tu familia contigo”. En la foto veo a Tío Jorge, a Tía Denise y a mí.





Tío Jorge pone la foto en mi mano. “Guárdala en tu bolsillo para que recuerdes siempre que te queremos y estaremos contigo”.

Sonríó un poco porque es algo muy especial para recordar.

Luego Rosita se acerca y me pregunta: “¿Estás bien?”.

“Me siento mejor”, dije sosteniendo la mano de mi Tío Jorge. “Él es mi Tío Jorge y es parte de mi familia”.

“¡Hola!”, le dice Rosita y después me pregunta: “¿Les gustaría jugar conmigo y mi familia?”.

“¡Sí!”, le dije.





Jugamos a los aviones y con los bloques.

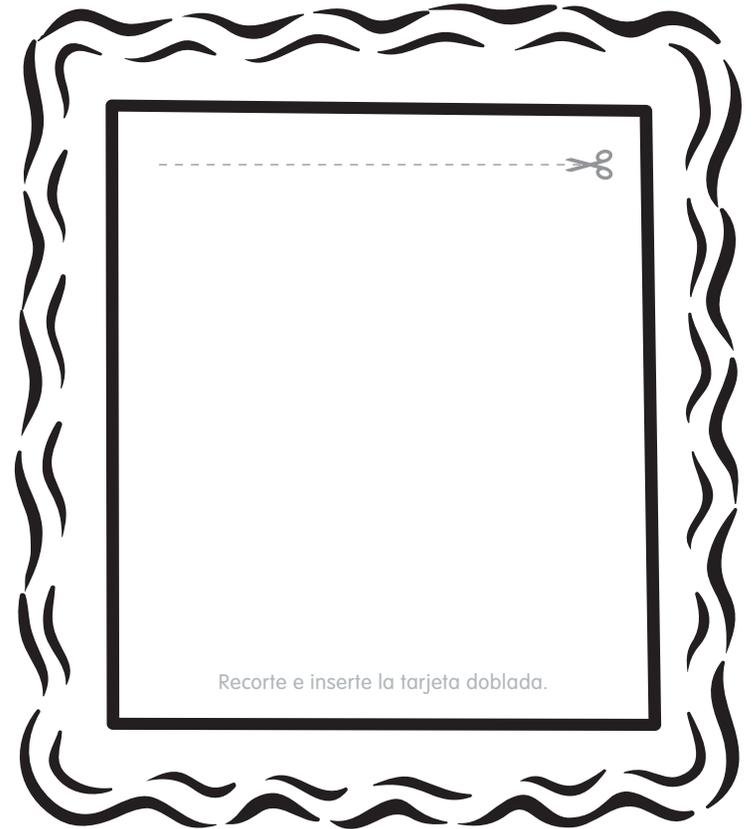
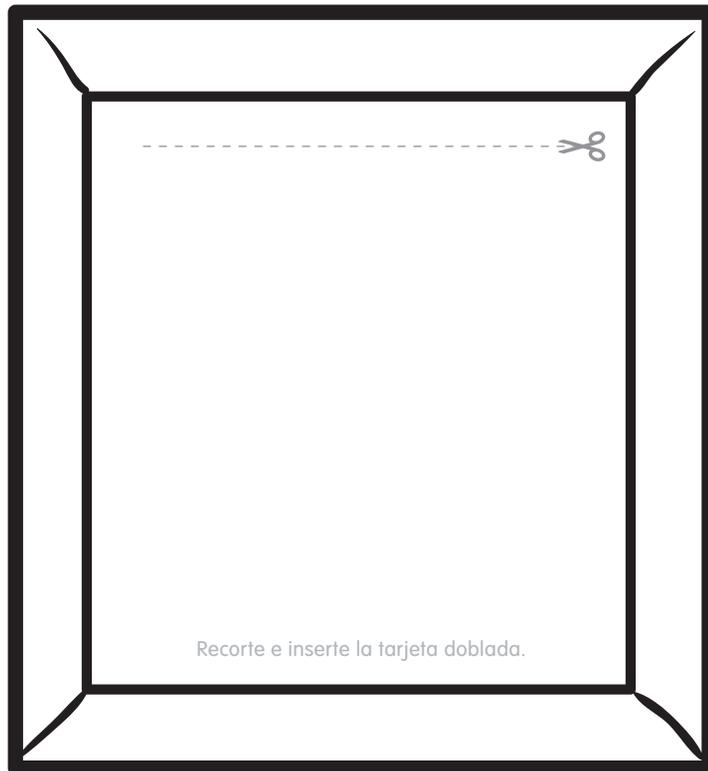
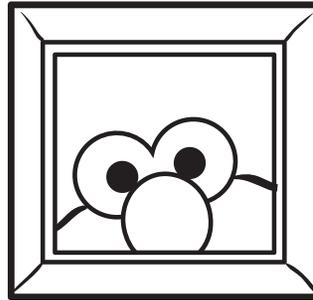


Después, nos sentamos a la mesa e hice un dibujo para enviárselo a mi papi.



Todavía me hace falta
mi papi pero sé que
siempre estarán
conmigo las personas
que me quieren.

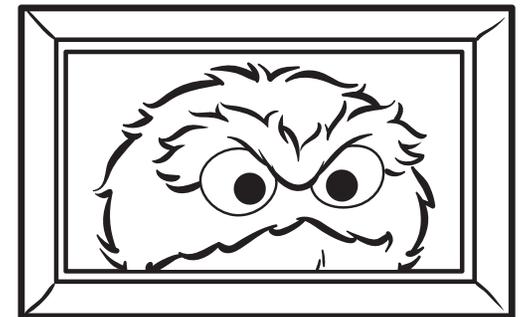
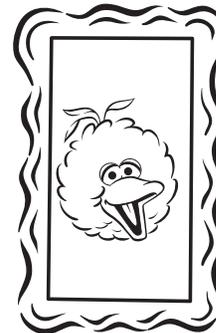




¿Cómo me siento?

¡Exprésate! Este afiche puede ayudarte a nombrar, demostrar y hablar de tus sentimientos en cualquier momento.

Vayan a la próxima página >

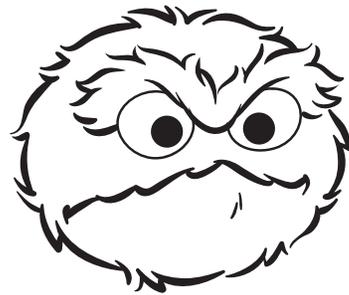


¿Cómo me siento?

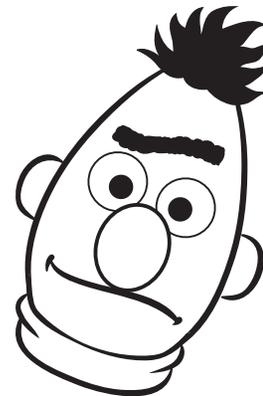
Cómo hacerlo:

1. Coloree y recorte las tarjetas de los sentimientos (págs. 2,3). Su niño puede dibujar sentimientos en las tarjetas en blanco también, como *orgullosa*, *preocupado* o *sorprendido*.
2. Recorte a través de las líneas en el afiche (pág. 7) para formar como un bolsillo.
3. Ayude a su niño a colgar el afiche en casa y colocar las tarjetas de los sentimientos dentro de los bolsillos. Hable con su niño de por qué él se siente así. ¡Puede guardar las tarjetas adicionales en un sobre y cambiarlas en cualquier momento!

Vayan a la próxima página >



Enojado



Molesto



Triste

Doble aquí

¿Cómo me siento?

Cómo hacerlo:

1. Coloree y recorte las tarjetas de los sentimientos (págs. 2,3). Su niño puede dibujar sentimientos en las tarjetas en blanco también, como *orgulloso, preocupado o sorprendido*.
2. Recorte a través de las líneas en el afiche (pág. 7) para formar como un bolsillo.
3. Ayude a su niño a colgar el afiche en casa y colocar las tarjetas de los sentimientos dentro de los bolsillos. Hable con su niño de por qué él se siente así. ¡Puede guardar las tarjetas adicionales en un sobre y cambiarlas en cualquier momento!



Feliz



Cariñoso



Emocionado

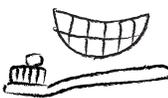
Doble aquí

Las rutinas nos ayudan a saber qué esperar durante el día. ¡Rosita tiene una rutina divertida para prepararse cada mañana! Primero, siempre se viste para ir a la escuela, luego desayuna y, por último, se cepilla los dientes. Rosita hace dibujos de su rutina por la mañana y los cuelga cerca de su cama para recordar lo que tiene que hacer cuando se despierte.

¿Qué cosas divertidas haces tú para prepararte por la mañana? ¿Qué haces primero, después y por último? Haz dibujos de tus propias actividades en la tabla y cuélgalos cerca de tu cama, ¡igual que Rosita!



¡La rutina de Rosita por la mañana!

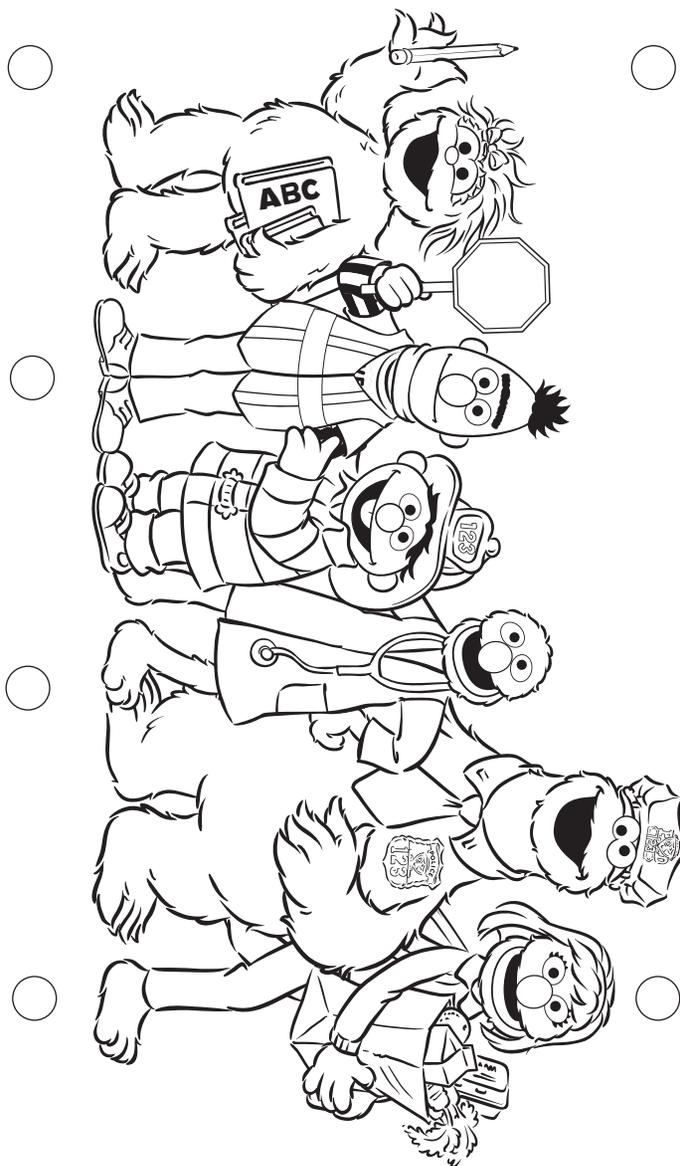
	vestirse
	desayunar
	cepillarse

¡Mi rutina por la mañana!

Cómo hacerlo:

- Ayude a su niño a pensar en tres actividades que hace en su rutina matutina.
- Motive a su niño a hacer dibujos de esas actividades en la columna izquierda de la tabla.
- Escriba el nombre de la actividad (Ej. "Se cepilla los dientes") en la columna derecha.
- Ayude a su niño a recortar esta tabla con tijeras de punta redonda y usen un pedazo de cinta adhesiva para colgarlo cerca de la cama de su niño, así sabrá qué esperar y qué hacer cuando se despierte.

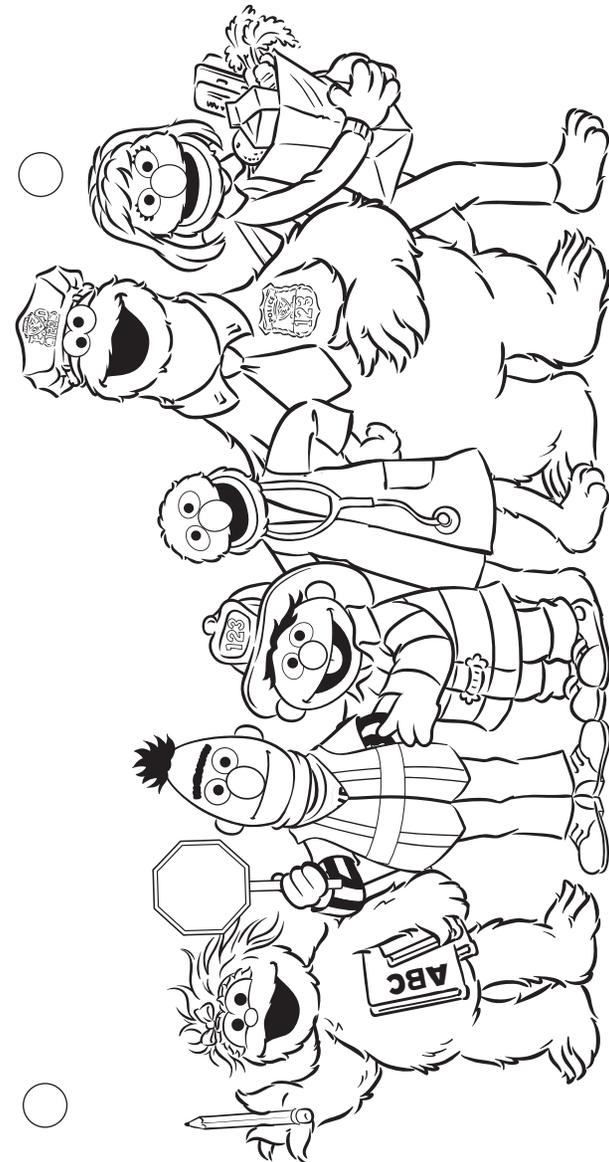
MIS SÚPER ESTRELLAS



Mis súper estrellas

Hay muchos adultos que se interesan por ti y que siempre estarán ahí para ayudarte. Crea este móvil colgante para recordarte de las personas que se interesan por ti en la casa, la escuela o en cualquier lugar.

Vayan a la próxima página >



Doble aquí



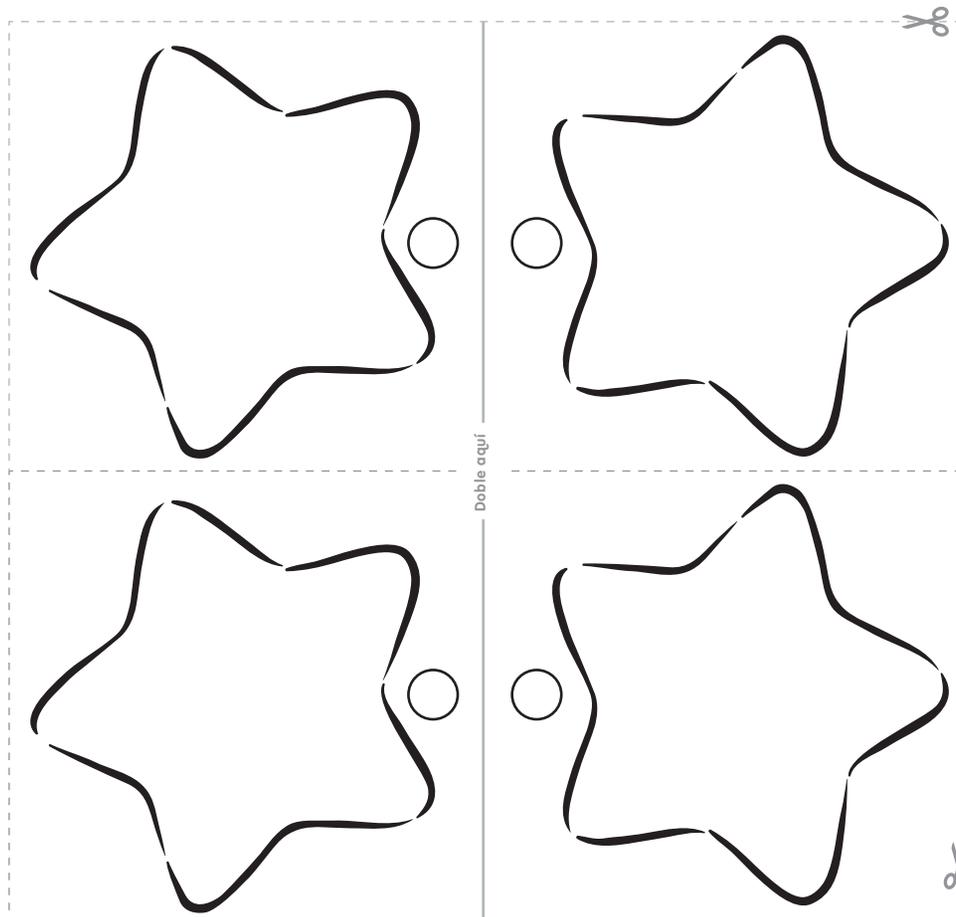
MIS SÚPER ESTRELLAS

Mis súper estrellas

Cómo hacerlo:

1. Recorte el móvil colgante (pág. 1) y las estrellas (págs. 2, 3). Ayude a su niño a decorar las estrellas con fotos o dibujos de los adultos que cuidan de él.
2. Doble el móvil colgante por el medio y péguelo.
3. Perfore agujeros en las piezas para su niño.
4. Ayude a su niño a colgar las estrellas con cuerdas.
5. Inserte la cuerda a través de los dos agujeros en la parte de arriba del móvil. Ayude a su niño a colgarlo ¡en cualquier lugar!

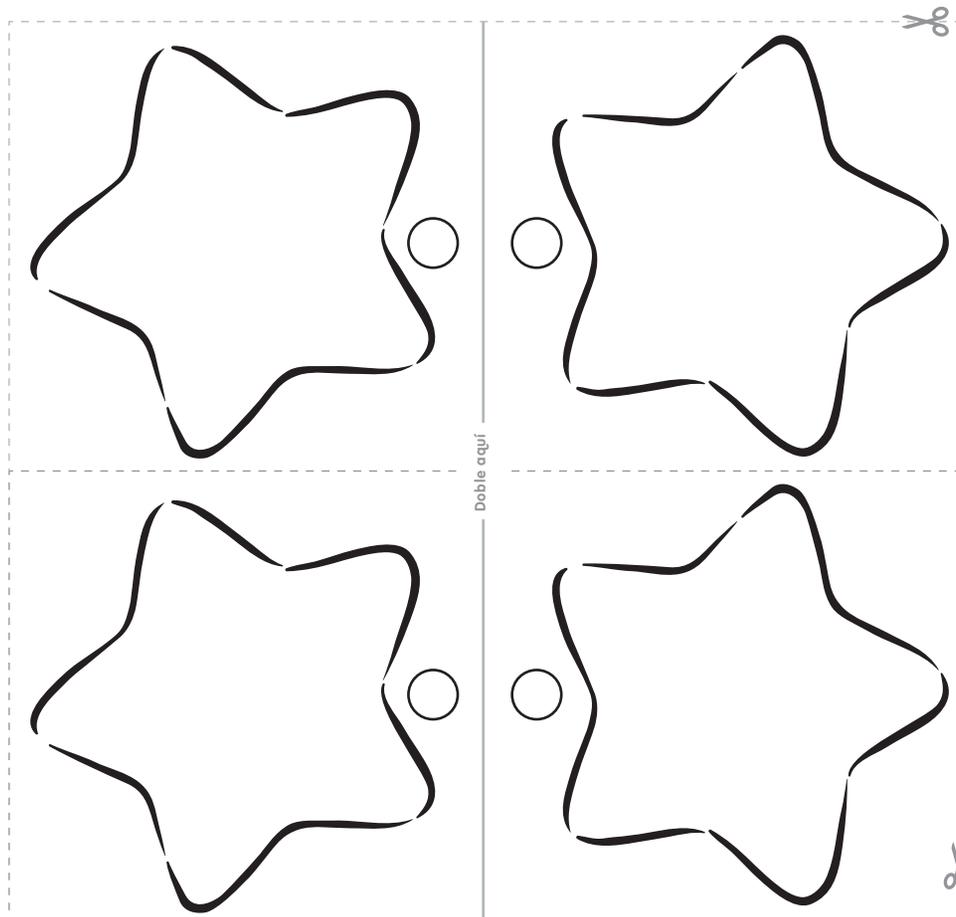
Vayan a la próxima página >



Mis súper estrellas

Cómo hacerlo:

1. Recorte el móvil colgante (pág. 1) y las estrellas (págs. 2, 3). Ayude a su niño a decorar las estrellas con fotos o dibujos de los adultos que cuidan de él.
2. Doble el móvil colgante por el medio y péguelo.
3. Perfore agujeros en las piezas para su niño.
4. Ayude a su niño a colgar las estrellas con cuerdas.
5. Inserte la cuerda a través de los dos agujeros en la parte de arriba del móvil. Ayude a su niño a colgarlo ¡en cualquier lugar!



Consejos para padres encarcelados



Usted siempre será padre o madre.

Aunque esté encarcelado, todavía puede jugar un papel importante en la vida de su niño. Intente estas acciones para asegurarle a su niño de que usted aun lo quiere y siempre será su padre o madre.

Responder a preguntas difíciles

A su niño le puede ser difícil comprender la razón de su ausencia. Hay maneras de contestar sus preguntas con sinceridad y de una forma que el niño pueda comprender.

- **¿Dónde estás??**

“Estoy en un lugar llamado cárcel. Los adultos van a la cárcel cuando rompen una regla llamada ley. No estoy aquí por algo que tú hayas hecho. No es culpa tuya”.

- **¿Cuándo regresarás a casa?**

“No estaré en casa por un tiempo. Espero tener más información y te diré cuando la tenga. Prefiero estar en casa contigo, pero quiero que sepas que pienso en ti donde sea que me encuentre”.

- **¿Te podré ver?**

Sí su niño lo puede visitar: “Puedes visitarme en la cárcel de vez en cuando. La persona que te está cuidando ahora te dirá cuándo. Mientras tanto, puedes escribirme cartas y podemos hablar por teléfono”.

Sí su niño no lo puede visitar: “No podremos vernos a menudo, pero quiero que sepas que siempre pienso en ti”.

Mantenerse en contacto a través de las visitas

Su niño sabrá que usted está bien al verle. Estas son algunas cosas que usted puede hacer:

- **Ayude al niño a sentirse más tranquilo.**

Al principio, el niño puede sentirse nervioso. Dígale que usted está contento de verlo. Sigán practicando las rutinas o costumbres que tengan juntos como cantar una canción. Hágale preguntas: “¿Qué haces con tus amigos? ¿Qué has aprendido en la escuela?”.

- **Saque provecho del tiempo cuando están juntos.**

Túrnense para describir las cosas que ven y hacerse preguntas para adivinar qué es; hagan caritas graciosas, o hablen sobre sus colores, canciones o equipos de deportes favoritos.

- **Haga que la despedida sea más fácil.**

Es difícil decir adiós. Invente una frase especial que ambos puedan decir a la hora de irse dormir o algo que ambos acuerden hacer al mismo tiempo cada día a pesar de estar separados..

Una manera de apoyar al niño es tener una buena comunicación.

Para que el niño se sienta querido y apoyado, desarrolle una relación positiva con su cuidador. Hable con el cuidador de su niño sobre las visitas, las cartas y las llamadas telefónicas.

Tips for Incarcerated Parents



You will always be a parent. Even though you are incarcerated, you can still play an important role in your child's life. Try these actions to assure your child that you still care about her and will always be her parent.

Answering difficult questions

Your child may have trouble understanding why you're gone. There are ways you can answer his questions truthfully and in ways that he can understand.

- **Where are you?**

"I'm in a place called prison [jail]. Grown-ups go to prison [jail] when they break a rule called a law. I'm not here because of anything you did. This is not your fault."

- **When will you be home?**

"I won't be home for a while. I'm waiting for more information and will let you know when I find out. I'd rather be home with you but know that wherever I am, I'm thinking about you."

- **Will I get to see you?**

If your child can visit: "You can visit me in prison once in a while. Your caregiver will let you know when. Between visits we can write letters and talk on the phone."

If your child cannot visit: "We may not be able to see each other often, but I want you to know that I'm always thinking of you."

Connecting through visits

Seeing you can assure your child that you are okay. Here are some things you can do:

- **Help your child feel comfortable**

Your child may feel nervous at first. Let her know you are happy to see her. Continue any rituals or customs you have together such as singing a song. Ask her questions about herself, such as: "What do you do with friends? What have you learned in school?"

- **Make the most of your time together**

Take turns describing something you see and asking her to guess it; making funny faces; or discussing favorite colors, music, or sports teams.

- **Make good-bye easier**

Saying good-bye is hard. Come up with a special phrase you both can say at bedtime or something you will both do at the same time each day even though you are apart.

Good communication is one way to help support your child.

Build a positive relationship with her caregiver so she experiences support and love from you both. Talk to your child's caregiver about visits, letters, and phone calls.