

# CONSEJOS DE CUIDADORES PARA CUIDADORES



CIPL 204  
nrccfi.camden.rutgers.edu

## ■ **Hablar con los niños sobre emociones y sentimientos**

“Pareces triste, ¿extrañas a papá?” o “Cuando te enojas por pequeñas cosas me pregunto si también estás enojado con tu mami por estar en la cárcel” o “Me gustaría que tu papá te hubiera visto jugar a la pelota esta noche y apuesto que a ti también”.

## ■ **Ser lo más honesto posible**

“Mami no vendrá a casa durante mucho tiempo, serán más de 4 cumpleaños (o más de 2 veranos)”.

## ■ **Recordar separar los sentimientos del cuidador de los sentimientos de los niños**

“Sentimos diferente, yo estoy enojado con tu papá y en este momento no deseo verlo pero quiero que tú vayas porque es tu papi, lo amas y él a ti”.

## ■ **Programar las conversaciones familiares**

Por ejemplo, el martes a la noche es la “reunión” familiar. O el miércoles: “Esperemos la llamada de papi esta noche y hablemos sobre cómo nos estamos sintiendo”. O se programa el desayuno del sábado para hablar de todo, salvo del tema cárceles (hay personas/niños que precisan tomar un pausa de ciertos temas pensando en otras cosas).

## ■ **Hablar sobre la decisión de la familia de contar a algunas personas acerca de tener un familiar en cárcel o de mantenerlo en secreto**

Es necesario que los niños sepan la razón de la decisión, es importante generar oportunidades para conversarlo en el hogar.

## ■ **Alentar a los niños a escribir o hablar con sus padres cuando sea posible**

Para más ideas sobre este tema, ver *CIPL 106: Normas y Procedimientos en las distintas cárceles* y *CIPL 107: Consejos para una buena comunicación familiar*.

## ■ **Colaborar con los niños para iniciar un cuadro o una historia a la que los padres puedan sumarse agregando nuevos capítulos o dibujos, a fin de enviarlo por correo a la cárcel, su padre se lo pueda devolver y de esa manera, ir completándolo de a poco.**

## ■ **Leerle a los niños**

Se le puede recomendar a la biblioteca del barrio incluir en su colección, folletos u otras publicaciones relacionadas con hijos de padres encarcelados.

## ■ **Buscar ayuda para los niños y para el cuidador, a través de amigos, comunidades religiosas o consejeros.**

Para mayor información y herramientas para los cuidadores de hijos de padres encarcelados, dirigirse al siguiente enlace:  
*Little Children - Big Challenges - Incarceration from Sesame Street*

<http://www.sesamestreet.org/parents/topicsandactivities/toolkits/incarceration>

## **SOBRE LOS CONTENIDOS DE LA BIBLIOTECA**

Los capítulos que forman parte de esta compilación pueden ser descargados individualmente y de manera gratuita del sitio web del Centro Nacional de Recursos para Hijos y Familias de personas encarceladas de la Universidad Rutgers Camden, [nrccfi.camden.rutgers.edu](http://nrccfi.camden.rutgers.edu).

Se permite y promueve su copia, siempre que se respete el material y no se utilice de manera comercial. El Centro pide disculpas por no contar con presupuesto para el envío de copias gratuitas.

Ante cualquier duda o comentario puede escribir a:

*The Children of Incarcerated Parents Library* a Rutgers University Camden, 405-7 Cooper Street, Room 103, Camden, NJ 08102-1521. Tel: 856-225-2718 / Fax: 856-225-6435.

## **AGRADECIMIENTOS**

La Biblioteca sobre Hijos de Padres encarcelados fue inicialmente financiada gracias a una donación de la Fundación Robert Wood Johnson con apoyo adicional de la *Catholic Campaign for Human Development*, y por contribuciones del *Jack DeLoss Taylor Charitable Trust* y de la *Heidtke Foundation*.

Las organizaciones que nos patrocinan son:

- Alpha Phi Alpha Fraternity, Inc.
- Southern Region, Children and Family Networks.
- Hour Children.
- The National Practitioners Network for Fathers and Families.
- The Osborne Association.

Se extiende un agradecimiento especial a The Osborne Association, Nueva York, por permitir la revisión y publicación de material de sus folletos llamados: *How Can I Help?* (¿Cómo yo puedo ayudar?).

Para mayor información sobre *Stronger Together Handbooks* (2014), dirigirse a [www.osborneny.org](http://www.osborneny.org).

Traducción original: Maria Cristina Alvite (2008).

Traducción, revisión y edición: Maria Eva Dorigo (2015).

Colaboración: Mariana Morán.