Reconocer el duelo migratorio en los hijos de migrantes que se quedan atrás

*La migración puede tener graves impactos sobre el bienestar de los hijos que se quedan atrás. Por eso, es importante reconocer las señales de estrés.*

En este artículo va aprender:

* ¿Qué causa el duelo migratorio?
* Los factores de riesgo para los hijos de migrantes
* El rol que tiene la familia en mantenerse informado

RESUMEN

¿Qué causa el duelo migratorio?

El duelo migratorio es una forma del estrés que pasa a un inmigrante cuando los cambios que trae la migración no se le pueden manejar. Incluso los cambios que ocurren antes, durante, y después de emigrar tanto como cualquieras condiciones medicales o circunstancias sociales. \*Es una condición que afecta el migrante tanto como los seres queridos que se quedan atrás.

**Factores de riesgo para los hijos de migrantes**

A diferencia de sus amigos, los hijos de migrantes suelen tener mejor prevalencia de trastorno mental, incluso los problemas de conducta social como problemas con sus amigos y la prevalencia de ansiedad y depresión. \*Son presa fácil para la discriminación y la violencia y los riesgos del abandono y la negligencia. Por eso tienen mayor riesgo de desarrollar trastornos mentales que sus padres migrantes.

Infografía

Estos efectos pueden variar entre diferentes edades o géneros y son más amplios cuando ocurre con circunstancias difíciles como la falta de acceso a las necesidades básicas o los recursos sociales.

**El rol de la familia**

El duelo forma una parte esencial de la vida en el adaptar a los cambios que tienden pasar. Los padres como modelos tienen una gran rol en el propio crecimiento emocional de sus hijos. \*La niñez y la adolescencia como periodos fundamentales, son tiempos críticos en el desarrollo de la autoestima y la confianza. Por eso, cuanto más largo dura la separación, aún más grave son las consecuencias y el daño puede ser irreversible. Los padres migrantes y otros familiares tienen que ser modelos para los niños y adolescentes en afrontar su propio dolor.

**Mantenerse informado**

Ser informado es la mejor defensa en enfrentar los duelos de la migración. Por eso el planeamiento del emigrar es instrumental en travesar las dificultades que vienen. ­

Como mantenerse informado

* Habla con su familia
* Conocer las señales
* Hacer exámenes médicos rutinariamente
* El diagnóstico y tratamiento oportuno

Como mantenerse informado: Habla con su familia y su comunidad, conocer las señales, hacer exámenes médicos rutinariamente para la vigilancia de la salud mental y el diagnóstico y tratamiento oportuno.

FUENTES:

Dr. Santiago Ron Encalad, “Impacto de la migración en la salud mental en niños y adolescentes”

Joseba Achotegui, “Los duelos de la migración”