

MANEJANDO EL PROCESO DE ASILO

Un guía para los jóvenes

HEARTLAND
ALLIANCE

Junio 2022



TABLA DE CONTENIDO

■	¿QUÉ ES ASILO?.....	3
■	EXPERIENCIAS COMUNES DURANTE EL PROCESO DE SOLICITUD.....	4
	Reunión con un abogado.....	4
	Compartiendo tu testimonio.....	6
	Evaluación psicológica.....	7
	Evaluación médica forense.....	8
	Entrevista de asilo.....	9
	Presentarse ante la corte.....	10
	Esperando una decisión.....	12
■	HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO.....	13
	Como manejar los recuerdos traumáticos o emociones fuertes.....	13
	Tranquilizándote cuando te sientas tenso.....	16
	Distraerte de o como expresar tus emociones.....	16
■	RECURSOS ADICIONALES.....	18
■	INFORMACIÓN DEL DOCUMENTO.....	19

■ ¿QUÉ ES EL ASILO?


Muchos se han visto obligados a abandonar su hogar por violencia, conflictos, o persecución. Al llegar a un país nuevo en busca de seguridad, por ejemplo los Estados Unidos, personas quienes temen regresar a su país tienen derecho a solicitar asilo. El asilo es una forma de protección legal que permite que uno se quede en el país y se convierta en residente permanente. **¡Pero, solicitando asilo puede ser un proceso largo y complicado!**

Para ser concedido asilo exitosamente, una persona debe comprobar al gobierno de los EE.UU que califica para esta protección. Si actualmente estás solicitando asilo, hay diferentes pasos que tal vez tendrás que tomar para comprobar tu caso. También en vez de solicitar asilo, puede que estés solicitando un estatus inmigratorio diferente a este, como Estatus de Joven Inmigrante Especial (SIJ), Estatus T de No Inmigrante (Visa T) para víctimas de tráfico de humanos, o Estatus U de No Inmigrante (Visa U) para víctimas de actividades criminales dentro de los Estados Unidos.

El proceso de solicitud puede ser confuso y es normal pasar por emociones diferentes en el transcurso. El propósito de este guía es apoyarte durante los pasos que podrás tomar el proceso de solicitud y proporcionarte con las herramientas para manejar los pensamientos y sentimientos que podrás experimentar.

¡Siempre recuerda - eres valiente por estar aquí por navegar este proceso!





■ EXPERIENCIAS COMUNES DURANTE EL PROCESO DE SOLICITUD

Reunión con un abogado

Algunos que solicitan asilo o alguna otra forma de estatus de visa, lo harán con la ayuda de un abogado de inmigración. **No todos los que pasan por el proceso de inmigración son representados por un abogado**, pero, si tú estás trabajando con un abogado, ellos te podrán ayudar a llenar tu aplicación con el gobierno de los Estados Unidos, y acompañarte durante el transcurso del proceso legal. **¡El proceso de solicitud es muy complicado y no se espera que entiendas cada paso de él!** Tu abogado puede ser muy útil en aclarar que pasará, cuando pasará, y qué tendrás que hacer para prepararte.

Si eliges trabajar con un abogado, es probable que hagan arreglos para reunirse una o más veces para hablar del proceso para solicitar asilo. Estas reuniones podrán ser en persona, por teléfono, o por medio de una aplicación de conferencia por vídeo. Durante estas reuniones, es probable que tu abogado te haga preguntas sobre por qué abandonaste tu país de origen, y por qué deseas quedarte en los EE. UU. Estas preguntas pueden incluir preguntándote detalladamente sobre algunas de las cosas difíciles o temerosas que te han pasado. **¡Tu abogado tiene la responsabilidad de apoyarte, pero es normal sentirte incomodo compartiendo tu información personal!**

¡Sugerencias!

■ ¡Pregunta!

A veces, puedes sentirte incómodo pidiendo ayuda o aclaraciones, pero, recuerda que tu abogado está de tu lado. Si hay algo que no entiendes, déjale saber - ¡ellos son expertos!

■ Si te sientes incómodo o molesto al contestar preguntas, está bien compartir esto con tu abogado.

Solo hace falta pedir un descanso, o dejarle saber que no te sientes listo para compartir ciertas partes de tu historia.

■ ¡Los abogados típicamente están ocupados!

Es normal que no estén en contacto por largos plazos de tiempo durante el proceso de solicitud. Si estás preocupado al no oír de tu abogado, puedes contactar su oficina y pedirles que te pongan al día con tu caso.

■ ¡Pídele a alguien en quien confías que te acompañe a tus reuniones! Si tienes a alguien en quien confías y puede proveerte apoyo emocional - tal vez un terapeuta, un líder espiritual, algún familiar, etc - pregúntale a tu abogado si pueden acompañarte durante el principio o final de sus reuniones.

Aunque alguna información que se trate con tu abogado se tenga que mantener privada, teniendo a alguien en quien confías acompañándote en parte de la reunión puede darte la oportunidad para procesar juntos como te sientes, y pensar en preguntas que puedas tener para tu abogado en el futuro.

Compartiendo tu testimonio

Durante el proceso de solicitud de asilo, se te pedirá, varias veces y por muchas diferentes personas, que compartas tu historia de lo que te ha sucedido y por que deseas quedarte en los estados unidos. Puede ser que estas personas incluyan abogados, oficiales del gobierno, doctores, terapeutas, jueces u otros que te pidan tu historia. En el camino, hay personas que a veces te harán preguntas sobre tu historia que parezcan bruscas, poco amables, o incómodas. Cuando te pidan compartir tus experiencias, **es normal y no tiene nada de malo, que acabes el proceso sintiéndote peor a como te sentías al comienzo.**

Este proceso de compartir tu historia puede continuar por varios años, y será normal que sientas dolor y cansancio. Sin embargo, compartir tus experiencias con otros puede ser algo fortalecedor para ti. Puede que te de la oportunidad de compartir desde tu perspectiva lo que te ha pasado. **Recuerda-tu historia es importante y tus experiencias son validas. ¡Hay personas que te creen, que querrán que estés seguro, y querrán oír lo que tengas que decir!** A veces, estas personas pueden estar lejos de ti o puede que sea difícil mantener la comunicación con ellos con regularidad. Es normal sentirte solo durante este proceso. Aunque no parezca, ¡Sí hay quienes te están escuchando!

¡Sugerencias!

■ ¡Puedes hacer preguntas, también!

Durante este proceso varias y diferentes personas te pedirán que les cuentes tu historia, y es normal que te sientas confundido sobre quienes son y por que te hacen preguntas. **Si no estas seguro quien es la persona quien te esta preguntando por información, pregúntales quienes son y como planean usar la información que compartes con ellos.**

■ Si empiezas a sentirte incómodo o que no puedes continuar contando tu historia, tienes permiso de pedir un descanso.

Podrá ser una gran ayuda salir afuera un rato, pedir tomar agua o un bocadillo, o utilizar algunas de las habilidades de afrontamiento que serán delineados más al rato en este guía para regular tus emociones.

Evaluación psicológica

Si estás trabajando con un abogado durante tu solicitud de asilo, puede que ellos hagan una cita para ti que se llama “evaluación psicológica”. Esta evaluación se utiliza para coleccionar más información sobre tu caso legal y ayudará al gobierno de los Estados Unidos al tomar decisiones sobre tu solicitud de asilo. Es normal que te refieran a una evaluación psicológica. Pero, ten en mente que esta evaluación no refleja tu salud mental. Y también es normal que no incluyan una evaluación psicológica para tu solicitud.

Si tú te presentas a una evaluación psicológica, el proceso incluirá una entrevista con un médico especializado en la salud mental. También, podrá preguntarte por qué deseas quedarte en los EE.UU., y también que impacto han tenido tus experiencias en tu salud mental. La información que compartas durante esta entrevista es importante, por esa razón el médico probablemente estará tomando notas de lo que digas durante la entrevista. La evaluación psicológica puede tomar varias horas, y puede ser que tome varias citas para completarla.

¡Es normal sentirte incomodo compartiendo detalles personales con alguien extraño! La evaluación psicológica es un espacio adicional para que tú cuentes tu historia para apoyar tu solicitud de asilo.

¡Sugerencias!

- **Habla con el médico sobre creando un plan de que hacer en caso de que la evaluación y el contar tu historia te sea abrumador.**

Es normal que sea difícil contestar muchas preguntas sobre el pasado y hablar de los sentimientos y experiencias actuales. Te podrá ayudar hablar de antemano para que el médico de la salud mental y tú entiendan que se hará si es necesario parar la evaluación.

- **Igual que al tener una cita con un abogado u otro oficial, puedes hacerle preguntas al médico de salud mental.**

Si no te queda algo claro sobre el por qué te hacen ciertas preguntas o que se hará con la información, pregunta.

Evaluación médica forense

De igual manera, tu abogado puede que haga arreglos para una cita para ti llamada "evaluación médica forense," durante el cual tu estado de salud y estado medico serán documentadas. Es normal que te refieran a tomar una evaluación medica forense y no es un reflejo de tu salud físico o bienestar. También es normal que tu solicitud de asilo no incluya una evaluación medica forense.

La evaluación médica forense incluirá reuniéndote con un doctor, pero podrá ser que esta reunión se sienta diferente a una típica cita medica. El doctor te entrevistará para aprender más sobre algunas de las experiencias difíciles que hayas tenido, y como es que han afectado tu cuerpo. El doctor también examinara tu cuerpo detalladamente, y tomará notas sobre sus observaciones. Este proceso puede que incluya que se tomen fotos de diferentes partes de tu cuerpo. La evaluación puede tomar hasta varias horas.

Permitir que un desconocido examine tu cuerpo puede ser incómodo, y puede también sacar a relucir recuerdos o emociones difíciles. Es normal que termines tu cita médica sintiéndote peor que cuando empezaste.

¡Sugerencias!

- **¡Si no deseas que te toquen o que tomen fotos de ti, tienes derecho a decir que no***

Ninguna parte de tu cuerpo jamás debería ser tocado o examinado sin tu permiso. Si no te sientes seguro o si estás incómodo, haz preguntas sobre lo que está haciendo el médico.

- **Es normal que una evaluación médica forense se te haga larga y cansado.**

Pide un descanso si lo necesitas, y también puedes traer a tu cita agua o un bocadillo.

Entrevista de asilo

Algunos que están en el proceso de solicitud de asilo tendrán una entrevista formal con un oficial del gobierno de los estados unidos que lleva el título "Asylum Officer" (oficial a cargo de los que solicitan asilo) para hablar sobre tu solicitud de asilo. Cuáles casos son procesados por un oficial es determinado al analizar varios factores, incluyendo si eres considerado un joven no acompañado o si estás pasando por algún otro procedimiento legal. Ya sea si te reúnes con un oficial o no o tu solicitud es procesada en corte, no impactara al final si recibes estatus legal o no y no significa que tu historia sea de más o de menos importancia o verídica.

Esta entrevista será una oportunidad para que el gobierno de los Estados Unidos entienda mejor por qué dejaste tu país y por qué no te sientes cómodo regresando. **Es normal que esta reunión te de miedo o te cause angustia.** Será la responsabilidad del oficial decidir si el gobierno cree tu historia. Por esa razón, durante la entrevista puede que te hagan preguntas que se sientan bruscas, poco amables, o incómodas.

A veces puede ser que el oficial te haga sentir que no cree tu historia o que te has metido en algún problema, **pero recuerda - lo que te ha sucedido no es tu culpa, aunque el oficial a cargo de la entrevista te haga sentir que sí lo es.** Si no hablas inglés, te pedirán traer un intérprete contigo a la entrevista para que puedas contar tu historia en el idioma en el que te sientas más cómodo hablando. Tu abogado probablemente también asistirá a la entrevista contigo y las semanas y meses antes te ayudara a prepararte. **¡Si te estas sintiendo nervioso o confundido, asegúrate de preguntarle a tu abogado que puedes esperar durante la entrevista!**

¡Sugerencias!

■ El día de tu entrevista asegúrate de cuidar tu cuerpo.

Puede ser de mucha ayuda tomar agua, comer una comida nutritiva, o salir afuera a caminar antes, para prepararte para lo que puede ser una experiencia estresante.

■ Si es posible y el tiempo lo permite, evita hacer planes que ocurran inmediatamente después de tu entrevista.

La entrevista puede agotarte y puede que sientas que necesitas tiempo para descansar y recuperarte antes de hacer otra actividad inmediatamente después.

■ Durante la entrevista, eres permitido pedir un descanso breve o agua si lo ocupas.

■ Si el oficial te hace preguntas que te están haciendo sentir incómodo o te trae a la mente emociones difíciles. Puedes decir "Es difícil para mí hablar sobre esta parte de mi historia - ¿Me da un momento para responder?"



Presentarse ante la corte

A veces o además de tu entrevista con el oficial, puede ser necesario ir a la corte como parte del proceso de tu solicitud de asilo.

Puede haber varias razones por la cual sería necesario atender la corte, incluyendo citas llamadas “Master Hearing,” “Merits Hearing,” o “Removal Proceedings” y es normal que te pidan atender la corte varias veces. En algunas ocasiones solo te harán unas cuantas preguntas sobre tu estatus migratorio y tu solicitud de asilo. Otras veces te pedirán en mucho más detalle que compartas las experiencias que tuviste en tu país de origen o en tu camino a los Estados Unidos. También te podrán preguntar por qué temes dejar los Estados Unidos y regresar a tu país.

Si estás trabajando con un abogado, ellos te acompañarán a la corte y puede ser que ellos respondan a las preguntas del juez de tu parte. De antemano, durante semanas o meses antes de tu cita, el abogado te ayudará a prepararte para responder a las preguntas del juez. **Site estas sintiendo nervioso o confundido, asegúrate de preguntarle a tu abogado que puedes esperar durante la audiencia en corte.**

De manera similar al oficial de asilo, el juez tendrá que determinar si el gobierno de los Estados Unidos cree tu historia. Como consecuencia, la manera de ser o la actitud del juez podrá parecer poco amable o brusco, y las preguntas que te haga podrán sentirse incómodas o angustiosas - **esto es normal y no refleja lo válido que es tu historia.** Esta bien sentirte incomodo, molesto, o inseguro durante la audiencia en corte. **Recuerda - lo que te pasó no es tu culpa, aunque el juez te haga sentir que sí lo es.**

Si tú nunca te has presentado anteriormente ante una sala de justicia en los Estados Unidos, puede ser muy intimidante entrar a este sitio que para ti es desconocido. Lo siguiente es lo que puedes esperar adentro del edificio:

Dentro de la sala de justicia habrá varias personas que no has conocido. Estas personas probablemente incluirán **el juez** (la persona quién toma la decisión sobre tu solicitud de asilo o visa). También **el secretario judicial** (la persona quién presenta al juez antes de que entre a la sala). Adicionalmente, habrá un **abogado del gobierno** (una persona o personas quienes están de parte de y representando a los Estados Unidos. Si harás una declaración en un idioma que no sea inglés, puede que un interprete de la sala de justicia este presente también.

Esta audiencia judicial podrá ser grabada - esto es muy normal. Una grabación se hará disponible para que el juez pueda escuchar de nuevo ciertas partes de la audiencia cuando esté tomando una decisión después.

Puede que estés nervioso el día de tu audiencia en corte, esto es normal y no refleja como te resultará tu día o tu caso. Cuando entres al edificio de la corte, puede que pases por un detector de metal y que veas guardias de seguridad. Habrá varias salas de justicia dentro del edificio y cada uno puede que tenga su propia sala de espera. Si atiendes una corte dentro de la ciudad de Chicago, esperarás dentro de una sala de espera general. Cerca de ahí estarán los baños y una fuente de agua. Fuera de cada sala de justicia, habrá un pizarrón que tendrá el horario y nombre del caso que tomara lugar dentro de ahí. En una día lleno de puros "Master Hearing" habrá muchos nombres apuntados en cada pizarrón. En un día lleno de "Merits Hearing" solo habrá unos cuantos nombres apuntados.

Dentro de la sala de justicia, cada quien tendrá un sitio designado para sentarse. Cualquier persona que lleves como apoyo se sentará en una de las filas de bancas que veras en cuanto entres por la puerta de la sala de justicia. El juez se sentará en la parte de enfrente de la sala de justicia. El abogado para el gobierno de los Estados Unidos se sentará de un lado de la sala de justicia y tú y tu abogado se sentaran del otro lado de la sala. Si vas a testificar, lo harás estando sentado al lado derecho del juez ante una mesa pequeña. En esta mesa habrá un micrófono que utilizaras para hablar cuando sea tu turno. **¡Es normal que te sientas intimidado o incómodo dentro de este cuarto! Si estás confundido sobre donde ir o qué hacer, asegúrate de preguntarle a tu abogado - ¡Están ahí para apoyarte!**

¡Sugerencias!

■ Citas de la corte pueden tomar mucho tiempo. ¡Hasta un día entero!

Asegúrate de traer contigo actividades que te mantengan ocupado mientras esperas, como libros, tu teléfono, música, juegos, etc.

■ No se te olvide traer bocadillos y agua para mantenerte con energía mientras esperas.

■ Es normal sentirte abrumado, con miedo, o incómodo durante citas en corte.

Considera llevando algún objeto o recuerdo que sea significativo para ti o que te ayude a sentirte fuerte o valiente. Algo que te ayude mantenerte con fuerzas y ser valiente. Tal vez puedas hacer una lista de canciones tranquilizantes o que brindan fuerzas que puedas escuchar mientras esperas.

■ Si trabajas con un abogado, ellos se reunirán contigo durante tu cita en corte. Sin embargo, puedes traer personas adicionales que te acompañen para apoyarte durante el día.

Teniendo un amigo o familiar, un líder espiritual, un terapeuta o consejero, o alguien más en quien confías quedarse contigo tras el transcurso del día puede ser algo consolador y que te brinda fuerzas.

Esperando una decisión

Lamentablemente, los procedimientos de asilo e inmigración pueden durar mucho tiempo en lo que se toma una decisión sobre tu caso! Es normal haber completado todos los requisitos de la solicitud y que todavía requiera varios años de espera antes de que el gobierno de los Estados Unidos tome una decisión. **¡Recuerda que retrasos largos y este tiempo de espera no refleja el resultado de tu solicitud!**

Es normal que esperar tantos años por una decisión tan importante en tu vida cause ansiedad, miedo, o frustración. ¡Tal vez sientas una sensación de urgencia que no se ve reflejada en el proceso, y eso puede ser difícil de manejar! Este es un proceso difícil y abrumador y está diseñado para retarte. Es normal que sientas que es imposible hacer planes para tu futuro o hasta sentir que las cosas nunca mejorarán. **Sin embargo, solicitantes de asilo son elegibles para algunos beneficios del gobierno y recursos que puedan proveerte alivio y acceso a recursos en tu vida diaria.**

Por ejemplo, todos los que esperan asilo tienen derecho de someter una solicitud para obtener un permiso de trabajo 150 días después de llenar su solicitud de asilo. Si eres menor de 18, años tienes derecho a recibir educación pública gratuita desde el kínder hasta el 12º grado. También eres elegible de recibir un número de seguro social restringido. Dependiendo del estado en el que vives, puede que también tengas acceso a seguro médico gratuito, asistencia de dinero en efectivo y de comida, o licencia para conducir.

Si al final te conceden asilo, **serás elegible para solicitar la residencia permanente, o lo que comúnmente se le llama “green card”, un año después de que tu solicitud sea aprobada.** Sin embargo, si al fin de todo, tu solicitud es rechazada, **recuerda que tienes derecho a apelar la decisión del gobierno de los Estados Unidos y empezar el proceso de solicitud de asilo de nuevo.** Una apelación es el proceso legal de pedirle a una corte superior o cuerpo gobernante que revise una decisión hecha por un juez en una corte menor porque crees que el juez ha cometido un error.

Es importante cuidar tu cuerpo y tu mente durante este proceso y identificar personas a tu alrededor quiénes puedan apoyarte, cuidarte y darte fuerzas. Esto puede incluir miembros de tu familia, amigos, un líder espiritual o comunidad dentro de tu fe, tu abogado, o un terapeuta o consejero, maestros, etc. **Eres valiente y podrás sobrellevar este proceso, y no hay nada de malo pedir apoyo en el camino.**

¡Sugerencias!

- **Si estás trabajando en tu solicitud con un abogado y sientes que el proceso está tomando mucho tiempo o se pone muy intensa la sensación de urgencia, puedes contactar su oficina para que te pongan al día con tu caso.**



■ HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Este guía ha proporcionado un resumen de algunas de las diferentes experiencias que podrás enfrentar durante el proceso de solicitud de asilo u otra visa, además de sugerencias de cosas que puedas hacer para sentirte más cómodo en el camino. Sin embargo, es normal que tantos pasos del proceso de solicitud de asilo traigan con el recuerdos y sentimientos difíciles y abrumadores que puedan ser difíciles de manejar.

Todos tenemos nuestras propias estrategias que utilizamos para reducir el estrés, la ansiedad, y otras emociones difíciles. Tal vez escuchas música, hablas con un ser querido, u ores. Esta sección del guía proporciona un menú de herramientas y estrategias adicionales que puede que encuentres útil para regular tus emociones y afrontar los retos que lleva el proceso de solicitud en momentos difíciles.

Como manejar los recuerdos traumáticos o emociones fuertes

5-4-3-2-1

Esta estrategia pide que te enfoques en tus cinco sentidos para ayudarte regresar al momento presente, que puede ser útil si pensando y hablando del pasado te molesta, te da miedo, o te hace sentir que te vuelve a pasar todo de nuevo.

- **Di en voz alta o a ti mismo 5 cosas que ves a tu alrededor.** Intenta incluir descripciones. Por ejemplo, “veo una silla negra”. ¡No se te olvide contar! Nombra cada cosa lentamente y enfócate en ver en cada objeto antes de nombrar el siguiente.
- **Di en voz alta o a ti mismo 4 cosas que puedes tocar o sentir.** Incluye descripciones de como estos objetos se sienten e intenta sentir la sensación de cada objeto mientras lo reconoces.
- **Di en voz alta o a ti mismo 3 cosas que puedes escuchar.** A veces puede ser útil cerrar tus ojos y enfócate en los ruidos a tu alrededor.

- **Di en voz alta o a ti mismo 2 cosas que puedes oler.** Este puede ser difícil. Recuerda que el olor a nada todavía cuenta! También puedes buscar algún aroma oliendo cosas a tu alrededor como tus manos o algún jabón.
- **Di en voz alta o a ti mismo 1 cosa que puedes probar.** ¿Qué sabor tiene tu boca por dentro? ¿Chicle? ¿Algo que comiste recientemente?

Puedes repetir esta estrategia cuántas veces lo ocupes. ¡Puede ser útil que intentes nombrar diferentes cosas en cada categoría cada vez!

Contando respiraciones

Toma un segundo para cerrar tus ojos y enfocarte en las sensación de tu pansa subiendo y bajando. Poniendo atención a tu pansa te puede ayudar a notar cuando estas inhalando y exhalando. Ahora, empieza a contar tus inhalaciones y exhalaciones.

- **Dite a ti mismo "1" mientras inhalas y "1" mientras exhalas.** En tu próxima inhalación, di "2" mientras inhalas y "2" mientras exhalas.
- **Continúa contando al respirar, enfocándote en cuanto aire entra por tu boca/ nariz bajando por tu garganta hasta llegar a tu pansa.** Siente tu pansa expandiéndose con aire. Mientras exhalas, enfócate en el aliento dejando tu cuerpo-tu pansa desinflándose al subir el aliento por tu garganta y saliendo por tu boca o nariz. También puedes imaginarte que hay un globo en tu estomago que se infla tras tus inhalaciones y se desinfla tras tus exhalaciones.

Intenta ver si puedes contar por lo menos hasta 10 alientos. Si pierdes la cuenta está bien, ¡es normal! Toma nota de qué fue lo que te distrajo y empieza a contar de nuevo.

3-5-7

Esta estrategia pide que controles tu respiración. Puedes cambiar el número de segundos para cada parte a tu gusto y lo que sea más cómodo para ti.

- **Al respirar, cuenta: 1,2,3**
- **Cuando llegues al número 3, detén el aliento y cuenta: 1, 2, 3, 4, 5.**
- **Cuando llegues al número 5, exhala mientras cuentas 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.**
- **¡Luego empieza otra vez!**

La meta de esta estrategia es exhalar por más tiempo de lo que tomas para inhalar. Esto es importante porque le deja saber a tu cuerpo que es tiempo para tranquilizarse activando la parte del sistema nervioso que le dice a tu cuerpo que descanse y digiera. Activando este sistema nervioso, desactivará la otra parte del sistema nervioso que le decía a tu cuerpo que necesitaba estar listo para luchar o correr. No te preocupes si toma un par de rondas de 3-5-7 respiración para que tu cuerpo empieza a sentirse tranquilo - ¡eso es normal!

Sugerencia

¡Esta estrategia ayuda regular tus emociones activando partes de tu cuerpo que ya hacen esto naturalmente!

La temperatura

- Cambia la temperatura de tu cuerpo salpicando agua fría hacia tu rostro (¡intenta salpicarte 10 veces seguidas!). Pon un paquete congelado o hielo sobre tu cuello o párpados por unos segundos, báñate con agua fría, o -si es invierno- párate afuera sin abrigo (¡mientras no este muy frío!) por un par de minutos. Cuando tu cuerpo se ajuste a la temperatura, puede que sientas algo de alivio.

Ejercicio intenso

- Corre en lugar lo más rápido que puedas y todo el tiempo que puedas. Luego deja que tu respiración vuelva a la normalidad - cuando hayas regulado tu respiración, puede que sientas algo de alivio.

Relajar los músculos

- Esta estrategia ayuda liberar la tensión de tu cuerpo apretando y relajando tus músculos. Sigue el guion de abajo o selecciona uno de los enlaces para una versión grabada.
 - Inhala profundamente y exhala. Mientras exhalas empieza a enfocarte en las sensaciones de tu cuerpo. Cierra los ojos si te sientes cómodo. Ya sea si estas sentado o acostado asegúrate que no estén cruzados tus brazos y piernas. Ahora dirigirás tu atención hacia tu rostro, cabeza, orejas, nariz y boca. Mientras inhalas aprieta todos los músculos de tu rostro y cabeza por 3 segundos. Luego mientras exhalas por 5 segundos relaja todos los músculos de tu rostro y cabeza. Continua apretando tus músculos cuando inhalas y relajándolos músculos cuando exhalas mientras aprietas y relajas las siguientes partes de tu cuerpo individualmente: tu cuello, hombros, brazo izquierdo, brazo derecho, mano izquierda, tu mano derecha, espalda, estomago, pecho, pierna derecha, pierna izquierda, pie derecho, y pie izquierdo. Después de que hayas apretado y relajado estas partes de tu cuerpo, toma un segundo para notar como se siente tener menos tensión en tu cuerpo.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=cDKyRpW-Yuc> – Inglés
 - <https://spark.adobe.com/video/oze3eOavJFxNc> - Inglés / Español

Escuchar Música

La música puede ayudar a las personas a regular sus emociones. A veces, escuchar canciones alegres cuando te sientes triste puede hacer que tu estado de ánimo sea más positivo. A veces escuchando canciones alegres cuando tienes miedo puede ayudarte a sentirte valiente. Piensa en tu música favorita y como te hace sentir escuchar esta música. Reflexiona como quieres sentirte y escucha algunas canciones que puedan ayudarte a comenzar a sentir ese sentimiento. Si estas batallando, puedes preguntarle a un amigo o familiar qué canción escucha cuando se siente de diferentes maneras.

Tranquilizándote cuando te sientas tenso

(¡esto funciona para muchas emociones!)

Escucha un vídeo de meditación:

Hay varias meditaciones disponibles en línea o a través de aplicaciones de meditación gratuitas, como Insight Timer, Smiling Mind, Bamboo Meditation y Mindfulness, y más. Aquí hay enlaces a algunos que te puedan gustar. Si no te gusta una, ¡no necesitas usarlo!

- https://www.youtube.com/watch?v=w_bmCKMrLYs – Inglés (10 Minutos)
- <https://www.youtube.com/watch?v=ue9fs4ticOo> – Español (6 Minutos)

Observar sin juzgar

A veces como nos sentimos puede impactar de manera negativa nuestro punto de vista sobre la situación en la cuál nos encontramos o lo que estamos experimentando. Nombrando lo que estamos experimentando sin juzgarlo puede prevenir que esto suceda. **Juzgar es cuando uno ve más allá de lo que es un hecho establecido y le agrega su propia opinión utilizando los hechos para llegar a cierta conclusión.**

Por ejemplo, si te dices a ti mismo: “Estoy sentado en una silla, estoy moviendo los dedos, escucho gente hablando”, entonces no estás emitiendo juicios. Sin embargo, si te dijeras a ti mismo: “Estoy sentado en una silla fea, estoy moviendo los dedos ansiosamente, escucho gente fastidiosa hablando”, entonces estás agregando juicios a tus observaciones.

Para este ejercicio, cierra los ojos y respira profundamente varias veces. Primero, observa tu cuerpo y los movimientos y sensaciones que estás experimentando. Luego comienza a notar tus pensamientos, déjalos ir y venir. Cuando surja un pensamiento, obsérvalo sin juzgar y con curiosidad. Observa tus pensamientos tal como observas lo que sientes en tu cuerpo.

Distraerte de o como expresar tus emociones

Lectura

Lea algo que te distraiga del momento presente que te ayude transportar tu mente a un sitio diferente. Lee algo que ya has leído o algo nuevo! Esto puede incluir libros y también publicaciones en las redes sociales.

Arte

A veces expresar los sentimientos con palabras puede ser difícil. En vez de usar palabras, puedes utilizar el arte para expresar como te estas sintiendo! Puedes pintar, dibujar, tomar fotos o crear una pieza de arte que represente lo que sea que se te venga a la mente, algo que has visto, o una experiencia que has tenido. También puedes colorear

imágenes hechas o colorear tus propios dibujos. Utiliza el tipo de arte que te haga sentir bien en ese momento o al que tengas acceso.

Practica la religión/espiritualidad

Si practicas una religión o te identificas como alguien religioso, es posible que encuentres útil orando, leyendo o escuchando un texto espiritual, o hablando con un líder espiritual, para expresar o procesar tus emociones. Para las personas que pertenecen a comunidades religiosas o tradiciones, participar en actividades o prácticas religiosas puede brindarles consuelo. Recuerda, si no eres religioso o no te identificas como miembro de una comunidad de fe, ¡está bien!

Comparte con alguien en quien confías como te sientes

A veces expresar como te sientes con palabras puede ayudarte en proveerte alivio como también conseguirte el apoyo que necesitas. Puede ser útil que hables con alguien en quien confías, como uno de tus papas, un familiar, líder religioso, amigo, maestro, terapeuta, o alguien más con quien puedas compartir tus sentimientos. Está bien si crees que esta persona no podrá identificarse con tu situación o que pueda sentirse agobiada por lo que dices; en momentos de estrés, ¡puede que creas que estas cosas son ciertas, incluso cuando no lo son! Si un ser querido se siente estresado, es probable que tú querrás apoyarlo. **Esto sugiere que cuando tú estés estresado, ¡tus seres queridos querrán apoyarte también!**

A veces, cuando una persona esta estresada o molesta, es normal que se sienta segura de algo, que espere que suceda lo peor, o que sienta que las cosas malas que han ocurrido o ocurren son su culpa, aunque no haya evidencia. **Si tú notas en ti mismo que estas teniendo estos tipos de pensamientos, ¡está bien! Cuando te sientas abrumado, ayuda que revises los hechos con alguien seguro y en quien confías.** Esto puede parecer como pidiéndole a alguien en quien confías que te ayude a figurar cuales de tus pensamientos reflejan la realidad y cuales están reflejando tu estrés emocional.

Tal vez esa persona en quién puedes confiar eres tú mismo - ¡eso también funciona! Escríbete a ti mismo una carta o un pasaje sobre tus sentimientos. Puedes revisar tu carta después cuando estés tranquilo y ver si lo que escribiste refleja estrés emocional o la realidad.

RECURSOS ADICIONALES

Si aún no has solicitado asilo u otro estatus de visa:

- [Servicios de ciudadanía e inmigración de los Estados Unidos sobre elegibilidad y solicitudes de asilo.](#)
- [Directorio Nacional de Servicios Legales de Inmigración:](#) busca abogados de inmigración y proveedores de servicios legales por estado, condado o centro de detención. Solo las organizaciones sin fines de lucro que brindan servicios legales de inmigración gratuitos o de bajo costo están incluidas en este directorio.
- [El Proyecto de Defensa de Solicitantes de Asilo](#) aborda actualizaciones legales, vídeos, preguntas comunes y otra información para solicitantes de asilo.

Para explicación adicional sobre el proceso de solicitud de asilo y también tus derechos como alguien buscando asilo, revisa también estos enlaces:

- [“Know Your Rights” Video for Asylum Seekers, HIAS](#)
- [“Asylum: Your Case is in Your Hands” video for Asylum Seekers, AI Otrolado](#)
- [Informacion para Migrantes en Español, AI Otrolado](#)
- [“Know Your Rights: Immigrants Rights,” ACLU](#)

Para revisar el estado de tu solicitud de asilo en línea con el número de recibo que los servicios de inmigración de los Estados Unidos te mandó por correo después de someter tu solicitud, empieza aquí: <https://egov.uscis.gov/casestatus/landing.do>.

Si estás en el estado de Illinois, también puedes llamar a la línea directa de información de casos automatizada **1-800-898-7180 / 304-625-2050 (TDD 800-828-1120)**.

Si tú o alguien que conoces está pasando por una crisis:

El Illinois Crisis Text Line atiende a cualquier persona, en cualquier tipo de crisis, las 24 horas del día. **Envía un mensaje de texto con la palabra AYUDA al: 741741.** Consejeros de crisis capacitados te responderán y te ayudarán, y están disponibles para comunicarse contigo en inglés y español.

La línea de ayuda nacional de SAMHSA provee información y referencias de tratamiento gratuitas y confidenciales en inglés, español y más de 100 idiomas adicionales (para conectarte con un consejero en tu idioma principal, simplemente indica tu idioma preferido al consejero que responda y él / ella te conectará a un intérprete en vivo). Hay apoyo disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana: **1-800-622-4357**

INFORMACIÓN DEL DOCUMENTO

Autoras:

Jolene Drblik
Jenna Salek
Anna Samulski

Diseño:

Eric Hill

Usos Extendidos:

The Marjorie Kovler Center Child Trauma Program fomenta el uso de este guía. Reproducciones completas o parciales de este documento son permitidas mientras referencias apropiadas sean dadas.

Cita Sugerida:

Drblik, J., Salek, J. & Samulski, A. (2022, July). COPING DURING THE ASYLUM PROCESS: A Guide for Youth. Available at <https://www.heartlandalliance.org/>.

Nuestras gracias a todos quienes generosamente dieron de su tiempo para informar, revisar, y reaccionar a los primeros borradores de este guía, incluyendo a Aimee Hilado, Daniela Velez, Amy Hill, y todos los participantes de MKCCTP.