



DIARIOS DEL TERRUÑO. REFLEXIONES SOBRE MIGRACIÓN Y MOVILIDAD

División de Ciencias Sociales y Humanidades / Posgrado en Ciencias Sociales y Humanidades
Número 10 / julio-diciembre 2020 / Primera época / Publicación semestral / ISSN: 2448-6876



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
METROPOLITANA
Unidad Cuajimalpa

DIARIOS DEL TERRUÑO. REFLEXIONES SOBRE MIGRACIÓN Y MOVILIDAD. Primera época, número 10, julio-diciembre 2020, es una publicación semestral de la Universidad Autónoma Metropolitana a través de la Unidad Cuajimalpa, Coordinación de Extensión Universitaria. Prolongación Canal de Miramontes 3855, Col. Ex-Hacienda San Juan de Dios, Del. Tlalpan, C.P. 14387, México, Ciudad de México y Av. Vasco de Quiroga N° 4871, 8° piso, Col. Santa Fe Cuajimalpa, delegación Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05348, México, Ciudad de México. Teléfono 55-58-14-65-60. Página electrónica de la revista www.revistadiariosdelterruno.com Dirección electrónica: contacto@revistadiariosdelterruno.com. Editor responsable: Mtro. Carlos Alberto González Zepeda. Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo de Título No. 04-2016-022216361900-203, ISSN 2448-6876, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número: Mtro. Carlos Alberto González Zepeda. Fecha de última modificación: 27 de julio de 2020. Tamaño del archivo 11 MB.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad Autónoma Metropolitana.

Diarios del Terruño aparece referenciada en los siguientes índices nacionales e internacionales:

Directorio

Dr. Eduardo Abel Peñalosa Castro

Rector General

Dr. José Antonio De los Reyes Heredia

Secretario General

Dr. Rodolfo René Suárez Molnar

Rector de la Unidad Cuajimalpa

Dr. Álvaro Julio Peláez Cedrés

Secretario de la Unidad

Dr. Roger Mario Barbosa Cruz

Director de la División de Ciencias Sociales y Humanidades

Dr. Jorge Lionel Galindo Monteagudo

Secretario Académico DCSH

Dra. Laura Carballido Coria

Coordinadora del Posgrado en Ciencias Sociales y Humanidades

DIARIOS DEL TERRUÑO

Carlos Alberto González Zepeda

Director

Carlos Alberto González Zepeda y Rodrigo Rafael Gómez Garza

Editores

Arturo Preciado Guerra

Asistente editorial

Ivonne Alejandra Ramírez Ramírez

Diseño editorial

Rodrigo Rafael Gómez Garza

Administrador del sitio web

Arte en portada: "Caracolas", Maldita Carmen, Técnica mixta, 2018.

Comité editorial

Mtro. Carlos Alberto González Zepeda (Universidad Autónoma Metropolitana, Cuajimalpa), Mtro. Rodrigo Rafael Gómez Garza (Universidad Autónoma Metropolitana, Cuajimalpa), Dr. Eliud Gálvez Matías (Universidad Autónoma Metropolitana, Cuajimalpa), Mtra. Victoria Ixshel Delgado Campos (Universidad Autónoma Metropolitana, Cuajimalpa), Mtro. Arturo Preciado Guerra (Universidad Autónoma Metropolitana, Cuajimalpa), Dr. Jorge E. Culebro Moreno (Universidad Autónoma Metropolitana, Cuajimalpa), Dr. Leonardo Díaz Abraham (Universidad Autónoma Metropolitana, Cuajimalpa), Mtra. María Eugenia Hernández Morales (Universidad Autónoma Metropolitana, Iztapalapa), Dra. Lucia Ortiz Domínguez (Universidad Autónoma del Estado de Morelos), Dra. Cristina Gómez Johnson (Universidad Iberoamericana, Ciudad de México), Dra. Frida Calderón Bony (L'École des Hautes Études en Sciences Sociales, Francia).

Comité científico

Mtra. Adriana Paola Zentella Chávez (Universidad Nacional Autónoma de México), Mtro. Adan Joseph Lagunes Hernández (Universidad Nacional Autónoma de México), Dra. Alma Paola Trejo Peña (Universidad Nacional Autónoma de México), Dr. Bruno Felipe de Souza e Miranda (Universidad Nacional Autónoma de México), Mtra. Alma Carmona (Universidad Autónoma Metropolitana, Cuajimalpa), Dra. Mónica Patricia Toledo González (Universidad Autónoma de Tlaxcala), Dr. Abel Astorga Morales (Universidad de Guadalajara), Dra. Gilda Alejandra Cavazos (Universidad Autónoma de Nuevo León), Dra. Chantal Lucero Vargas (Universidad Autónoma de Baja California), Dr. Joel Pedraza Mandujano (Universidad Intercultural del Estado de México), Dra. Itzel Eguiluz (Instituto Tecnológico de Estudios Superiores Monterrey, Ciudad de México), Dra. Andrea Bautista León (El Colegio de México), Dr. Sergio Prieto Díaz (El Colegio de la Frontera Sur, Campeche), Dr. Christian Angeles Salinas (El Colegio de la Frontera Norte), Mtro. Gabriel Pérez (El Colegio de la Frontera Norte), Dr. Ariel Mojica Madrigal (El Colegio de Michoacán), Mtro. Yuri Aron Escamilla (El Colegio de Michoacán), Dra. Patricia Jimena Rivero (Universidad Nacional de Córdoba, Argentina), Dra. Angélica Alvites Baiadera (Universidad Nacional de Villa María, Argentina), Mtra. Domila do Prado Pazzini (Universidade Federal de Sao Carlos, Brasil), Mtro. Landy Machado Cajide (Universidad de la Habana, Cuba), Dra. Ángela Yesenia Olaya (Harvard University, Estados Unidos), Mtra. Victoria López Fernández (Universidad Autónoma de Madrid, España), Dra. Isolda Perelló (Universidad de Valencia, España), Mtra. Amandine Debruyker (Université Aix-Marseille, Francia), Dra. Alejandra Díaz de León (The London School of Economics and Political Science, Inglaterra), Mtro. Alberto Isai Baltazar Cruz (Freie Universität Berlin, Alemania).

Estrategias para promover el bienestar psicológico en niñas y niños impactados por la migración: experiencias desde Michoacán, México.

Karla Yunuén Guzmán Carrillo*

Nydia Obregón Velasco**

Lucía Cabrera Mora***

María Elena Rivera Heredia****

Resumen

El intenso flujo migratorio entre México y Estados Unidos trae consigo cambios en la dinámica familiar de los hogares en donde alguno(s) de sus integrantes o la familia completa migran o retornan a casa después de haber estado ausentes, ya sea de manera voluntaria o forzada por procesos de deportación o repatriación. Los niños y niñas en los hogares de migrantes viven de manera estresante los procesos de separación y reunificación familiar. Ello trae consigo la imperante necesidad de brindar atención psicológica que promueva el bienestar integral de las personas migrantes, específicamente de los infantes y sus familias. Este artículo propone diversas técnicas y estrategias para el trabajo con niños y niñas con experiencia migratoria, así como con sus familias.

Palabras clave: infancia, migración, bienestar, escuela, intervención.

* Maestra en Psicología de la Salud por la Universidad de Guadalajara (UdeG), México. Actualmente es Doctoranda del Programa Interinstitucional en Psicología en la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH), México. Líneas de investigación: intervenciones psicológicas en niños con enfermedades crónicas y migración y niñez. Contacto: kyguzmanc@gmail.com.

** Maestra en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), México. Actualmente es Profesora Investigadora de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH), México. Líneas de investigación: recursos psicológicos y promoción de la salud, familia, migración y género, evaluación en salud y educación e intervenciones psicológicas con migrantes. Contacto: aidyn@hotmail.com.

*** Doctora en Psicología por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH), México. Actualmente es Profesora Investigadora de la Universidad Juárez del Estado de Durango (UJED), México. Líneas de investigación: discapacidad, familia y migración e intervenciones psicológicas con migrantes. Contacto: cabrera_morlu@hotmail.com.

**** Doctora en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), México. Profesora Investigadora de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH), México. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores nivel 1. Líneas de investigación: recursos psicológicos y promoción de la salud, prevención de conductas problema en adolescentes, intervenciones psicológicas con migrantes y sus familias, y desarrollo de habilidades y competencias para la investigación. Contacto: maelenarivera@gmail.com.

Fecha de recepción: 31 de marzo de 2020.

Fecha de aceptación: 23 de junio de 2020.

Strategies to promote psychological wellbeing in girls and boys impacted by migration: experiences from Michoacán, México.

Abstract

The intense migratory flow between Mexico and the United States brings with it changes in the family dynamics of households where some of their members or the whole family migrate or return home after they have been absent, either voluntarily, or involuntarily forced by deportation or repatriation processes. Children in migrant households live in a stressful way the processes of separation and family reunification. This brings with it the imperative need to provide psychological care that promotes the integral well-being of migrants, specifically infants and their families. So, this article aims to propose various techniques and strategies for working with children with migratory experience, as well as with their families.

Keywords: childhood, migration, well-being, school, intervention.

Introducción

El proceso migratorio involucra a personas de todas las edades, entre ellas a las niñas y a los niños que pueden viajar solos o acompañados, o bien, que se quedan en sus lugares de origen y ven partir a sus padres, hermanos, abuelos, tíos, entre otros familiares. Ante esta situación los menores experimentarán distintas emociones básicas como alegría, tristeza, miedo y enojo, dependiendo de los motivos por los que migren, de las condiciones del viaje, así como del lugar de destino (Guzmán-Carrillo, González-Verduzco y Rivera Heredia, 2015), así como de su historia familiar y del contexto socio-histórico en el que se han desarrollado. Sin embargo, es importante que los niños/as sean conscientes de los sentimientos que viven, además de que aprendan a hablar de ellos para que esas emociones fluyan y no se escondan o queden bloqueadas, lo cual les ayudará a sufrir menos estrés y a construir y mantener relaciones sanas (Potter, 2016; Cotrufo y Ureña, 2018).

Al identificar sus emociones, los niños/as se enfrentan a los retos de manera positiva y no están siempre a la defensiva (Potter, 2016), lo cual dentro los procesos migratorios puede ayudarles a desarrollar conductas adaptativas a la nueva condición que viven ya que muchas veces deben quedarse en sus comunidades de origen esperando a sus familiares (Aguilar, Aparicio y Obregón-Velasco, 2016), y si son ellos los que migran deben integrarse a contextos educativos o de trabajo distintos a los que estaban acostumbrados (Vargas-Silva y Méndez-Puga, 2012).

En el presente artículo se analizan diferentes escenarios vinculados con la niñez y la migración, y se proporcionan una serie de actividades y sugerencias que se retomaron de la experiencia práctica de las autoras en proyectos de investigación-acción en torno a lo que se ha hecho para favorecer el bienestar psicológico de niños/as con experiencia de migración, pertenecientes al estado de Michoacán en México. Se trabajó partiendo de la premisa de que cuando se focaliza la atención en los aspectos positivos de la migración y el retorno, así como en las propias fortalezas y recursos los niños/as y sus familias, se pueden desarrollar habilidades que les permitan salir adelante y afrontar de manera más adaptativa las distintas situaciones a las que se enfrenten, generando con ello un mayor bienestar psicológico

tanto individual como social. Esta forma de trabajo parte de la Psicología positiva (Theodore y Bracken, 2020; Vázquez, Hervás, Rahona, y Gómez, 2009) cuya finalidad es identificar las fortalezas y virtudes humanas para afrontar situaciones de estrés o de adversidad y se enmarca en una perspectiva ecológico-sistémica (Lee, Bendixsen, Liebman, y Gallagher, 2017; Pérez-Padilla, 2014; Bronfenbrenner, 1987).

El fenómeno complejo de la migración, impactos en la salud de la niñez, sus familias y sus comunidades

La migración es un fenómeno mundial que está presente desde el comienzo de la humanidad con fuertes implicaciones económicas, políticas y sociales para los países de origen, tránsito y destino de las personas migrantes, lo cual deriva en desafíos que demandan la generación de conocimiento y políticas públicas para su atención.

En México, de los ciudadanos que migran fuera del país 86% lo hace a los Estados Unidos (CONAPO, 2016). Michoacán se encuentra entre los primeros tres estados del país con un flujo de inmigrantes cuantificado por 102,483 personas en los años 2009 al 2014; siendo 44.6% (45,696) mujeres y 55.4% (56,787) hombres (COESPO, 2020). La ruta migratoria hacia el país del norte se da principalmente a los estados de California, seguido por Illinois, Texas, Georgia y Oregón (Banco Nacional de México, 2017).

Aunque durante mucho tiempo el patrón migratorio fue tradicionalmente llevado a cabo por varones jóvenes, quienes dejaban a sus familias en México y cada tanto tiempo (que podían ser meses o años) regresaban a visitarlas, en la medida en que se fueron restringiendo las fronteras y haciendo más difícil ir y regresar de un país a otro, empezó a cobrar fuerza la migración de familias completas. No obstante, a partir de los años setenta el auge de los movimientos de liberación sexual provocó un cambio en la mentalidad tradicional sobre el papel social de la mujer y del hombre que influyó directamente en los cambios en los patrones migratorios (Węgrzynowska, 2015), lo cual permite visibilizar la migración de mujeres que viajan solas, o que viajan con sus hijos/as buscando reunificarse con algún familiar en Estados Unidos, o tratando de sobrevivir a situaciones de violencia física, económica o social en su lugar de origen.

Asimismo, por el territorio mexicano transitan personas de origen centroamericano de todas las edades, por lo que se incluyen infantes que viajan solos o acompañados, quienes intentan llegar a la frontera norte con la esperanza de tener acceso a Estados Unidos (Cervantes-Pacheco et al., 2011).

El viaje migratorio y los procesos de adaptación al lugar de destino van acompañados de niveles elevados de estrés (Acho-tegui, 2009a), los cuales son todavía mayores cuando se viaja en condición de indocumentación. Y se intensifican con la discriminación, la explotación, los bajos ingresos, las oportunidades de empleo limitadas, la dificultad para tener acceso a los servicios de salud, así como por las diferentes manifestaciones de afectaciones de la salud mental de quienes viven estos procesos (Gulbas et al., 2015); tales como la presencia de ansiedad generalizada por el miedo a la deportación. Todo ello, acompañado de los niveles bajos de escolaridad de la mayoría de las personas migrantes, lo cual incrementa la vulnerabilidad de esta población (Gulbas, et al., 2015; Castañeda, Vargas y Canales, 2016; Cobb, et al., 2017; Meza-González, Pederzini-Villarreal y De la Peña-Padilla, 2017; Rivera-Heredia et al., 2019; Bada y Gleeson, 2019).

Además, dado que México no es sólo un país de emigración, sino de tránsito y retorno de personas migrantes así como de solicitantes de refugio (Imaz, 2017) serán diversas las demandas que urgirán la intervención profesional, sobre todo en el campo de la salud mental para disminuir los efectos negativos de la migración (Sánchez-Corral, 2018; Serrano, 2014).

Dentro de los efectos de la migración se encuentran las modificaciones en distintos sistemas como el familiar, escolar, social y comunitario que conllevan adaptaciones necesarias para compensar la ausencia de quien ha migrado y que permiten que estos sistemas sigan reproduciéndose y funcionando a pesar de la distancia (Quecha, 2011). Estas adaptaciones se reflejan también en la forma de comportarse de los menores en la escuela, en la familia y con sus iguales (Butriago, 2008; Hurtado et al., 2009).

Los familiares del migrante, entre ellos las niñas/os, atraviesan también por un duelo migratorio cuyos efectos se expresan en una serie de somatizaciones, producto de la tristeza y el pesar que les genera la ausencia de sus seres queridos, entre ellas se encuentran dolores de cabeza y de estómago, derma-

titis, ansiedad, entre otras (Quecha, 2011). Adicionalmente, las familias se enfrentan a nuevos retos, por ejemplo, las mujeres que se quedan en el lugar de origen deben reestructurar las funciones que desempeñaban, al igual que cada uno de sus miembros, siendo esta situación uno de los principales motivos por los cuales las niñas y los niños a temprana edad suelen participar de manera más activa en las actividades del hogar (Obregón-Velasco et al., 2014).

Existen diferentes experiencias migratorias que puede vivir la población infantil:

a) Pueden tener familiares migrantes viviendo fuera de México, ya sea directos (padres, hermanos o abuelos migrantes) o indirectos (tíos, tías, primos, primas, entre otros) (Guzmán-Carrillo, et al., 2015).

b) Los niños/as pueden haber nacido en México y haber migrado al extranjero en algún momento de la vida. O pueden haber nacido en el extranjero y retornado a México (Gulbas, et al. 2015).

c) También hay quienes participan en circuitos migratorios, estando por temporadas en México y por temporadas fuera de México (Mendoza-Ríos y López-Castro, 2018).

d) Hay niños/as que migran de manera interna dentro de México, generalmente siguiendo las decisiones de su familia, de un estado a otro, o de una localidad a otra, ya sea por desplazamiento por fenómenos naturales, violencia en el entorno o por ser jornaleros agrícolas (García-Martínez, 2013).

e) Existe un grupo de niños/as que migran de manera interna o internacional impulsados por sus padres o maestros para poder tener acceso a oportunidades de estudio en sus lugares de destino con las que no cuentan en sus lugares de origen (Alanis-Ávalos y Torres-Espinoza, 2019).

Niñas/os con familiares migrantes

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) define la infancia como la época en la que los niños/as tienen que estar en la escuela, crecer fuertes, seguros de sí mismos y recibir el amor de sus familias y de la comunidad (UNICEF, 2005). Es una época valiosa en la que los menores deben vivir sin miedo, seguros frente a la violencia, protegidos contra los malos tratos y

la explotación. Es una época en la que es esencial brindar protección dada la mayor presencia de riesgos de vulnerabilidad. Como parte de esos cuidados se recomienda que los niños/as sean capaces de identificar y expresar sus emociones porque eso les ayuda a comunicarse de manera asertiva, enfrentando los retos de manera positiva y sin angustia, lo cual ayuda a que sufran menos estrés (Potter, 2016).

En el caso del fenómeno migratorio, distintos estudios señalan que las principales emociones reportadas por niños/as michoacanos respecto a la migración de sus familiares son: alegría, tristeza, enojo y angustia (Guzmán-Carrillo et al., 2015; Rivera-Heredia y Rayo-Varona, 2015), las cuales dependerán del tipo de vínculo y comunicación que mantengan con los familiares migrantes (Montaño y Orozco, 2009).

Al respecto, Buitrago (2008) señala la importancia de que la población infantil impactada por la migración reciba orientación y apoyo durante este proceso por parte de su familia, y si lo amerita, por parte de profesionales que puedan brindar orientación hacia estos cambios, ya que de acuerdo con López-Pozos (2009), algunos hijos/as de migrantes suelen presentar fracasos escolares y conflictos emocionales como signos de protesta asociados al alejamiento que han vivido por parte de sus padres, el cual puede ser interpretado por ellos, como abandono. Sin embargo, es necesario aclarar que muchos niños/as son estigmatizados por esta situación, olvidando que se trata de una cuestión estructural (falta de empleo, trabajos mal remunerados y/o delincuencia) en la que la familia se encuentra inmersa (Obregón-Velasco y Rivera-Heredia, 2015).

Aunado a lo anterior, en un estudio realizado por Suárez, Cuenca y Hurtado (2012) en Ecuador, se analizaron las implicaciones en el aspecto escolar y emocional de las niñas/os tanto con padres migrantes como con padres no migrantes, se encontró que aquéllos con padres migrantes presentaron menor convivencia con sus compañeros de clase, así como niveles bajos de autoestima y problemas de comunicación con sus padres, además de percibir mayor soledad que los niños y las niñas con ambos padres en el país.

Asimismo, en una investigación-acción realizada en una escuela primaria del municipio de Chucándiro, Michoacán, en México, con niños/as de 8 a 12 años, se encontró que de 42 in-

fantes contactados, 57.1% tenía algún familiar directo migrante, específicamente su papá, los cuales presentaban en su mayoría migración circular y de retorno (Aparicio, Aguilar y Obregón-Velasco, 2015). Mediante diversas técnicas que se fueron planificando en consonancia con los intereses y gustos que los niños/as iban sugiriendo se realizaron dibujos, moldeado en masa, se contaron cuentos y narraciones en las que los infantes describieron sus experiencias con la migración en tanto los impactos que ha tenido en su familia y escuela. Con ese mismo objetivo, se realizaron entrevistas semi-estructuradas con las madres de familia y los profesores.

Tanto los niños/as como sus mamás percibieron que la dinámica familiar cambia radicalmente en roles y en la relación entre los integrantes, en quienes hay una mezcla de emociones alrededor de quien migró. Quienes se quedan en el lugar de origen expresan principalmente tristeza (una emoción básica que es fácil de reconocer) asociada a la experiencia de migración y describen la existencia de complicaciones en la familia para adaptarse al retorno de su familiar. En la escuela refieren impactos como: diferencias entre los que migran y no (que pueden ser calificadas de discriminación), tener dificultades para aprender y concentrarse cuando en la familia el clima es tenso y conflictivo asociado a la experiencia de migración. Además, en las sesiones de trabajo que se tuvieron con padres y maestros se observó falta de sensibilidad por parte de los últimos hacia la migración de un integrante de la familia (Aguilar, Aparicio y Obregón-Velasco, 2016).

En esa misma línea de los impactos que genera la migración en las niñas/os que cuentan con experiencia de migración familiar, Guzmán-Carrillo et al. (2015) en la localidad semi-rural de Jesús del Monte, Michoacán, hicieron uso de un juego con marionetas, así como de grupos focales para explorar las percepciones y vivencias en torno a la migración; sus resultados sugieren que los niños ante la migración de sus familiares directos experimentan alegría gracias a que la situación económica familiar mejora, tristeza por no poder ver a sus seres queridos, enojo porque no están presentes en fechas importantes, y miedo a que pueda ocurrirles algo que les impida regresar. Aunado a ello, las niñas/os con experiencia de migración familiar, en comparación con niñas/os sin dicha característica, presentan más unión fami-

liar, esto puede explicarse debido al esfuerzo de los integrantes de la familia por apoyarse unos a otros para enfrentar entre todos la adversidad de tener un integrante ausente, protegiendo a los menores y velando por hacer actividades en conjunto que les reiteren su sentido de pertenencia y cercanía.

Asimismo, en los municipios de Indaparapeo y de Álvaro Obregón en el Estado de Michoacán, Rivera-Heredia y Rayo-Varona (2015) trabajaron con niñas/os de 8 a 12 años. Mediante el uso de dibujos y de narraciones; encontraron que quienes tenían experiencia de migración familiar consideran que, el hecho de que sus familiares se vayan a trabajar a “el otro lado” es bueno porque tienen la oportunidad de acceder a un mejor trabajo, se puede viajar y conocer lugares, sin embargo, también expresan sus temores acerca de que con la migración la familia se desintegre, lo que puede explicarse por la frecuencia con que se observa que las personas migrantes forman otra familia en Estados Unidos o tardan muchos años en volver o nunca más regresan a México (Mummert, 1997; Obregón-Velasco y Rivera-Heredia, 2015). Dicha investigación aporta también elementos que conducen a reflexionar que si bien las niñas/os conocen los peligros a los que se expone la persona migrante al intentar cruzar la frontera y llegar a Estados Unidos, es indispensable cerciorarse de que entiendan la diferencia de migrar con y sin documentos teniendo en cuenta las consecuencias que se viven después de cruzar la frontera, tales como: la añoranza por estar lejos de casa, extrañando a la familia, las costumbres y tradiciones, así como el vivir con temor a ser deportados o expuestos a la discriminación.

En Irámuco, Guanajuato, se reportan diversos impactos de la experiencia de migración familiar por estudiantes de secundaria de 13 a 15 años donde la mayoría tienen hermanos menores; se resaltan las ventajas económicas, el mejoramiento de las condiciones materiales y acceso a oportunidades como poder estudiar, y en contraparte los adolescentes identificaron sentimientos de tristeza y añoranza que se viven al interior de la familia dada la migración, aunado a la constante preocupación por no saber cómo está su familiar migrante debido a la poca comunicación que se establece (Cruz, Soto y Obregón-Velasco, 2017).

Resulta fundamental resaltar, de los tres estudios citados, que la migración de algún familiar no sólo tiene impactos negativos, sino también positivos que les han hecho desarrollar y fortalecer sus recursos.

Al respecto de los impactos positivos que también tiene la migración, en un trabajo como red de investigación en temas de parentalidad y migración, Fernández-Rasines y Bogino-Larrambeberé (2012), reportan que algunos hombres afirmaron que la migración había cambiado las estrategias de trato con sus hijos/as ya que su relación antes de migrar era distante y se basaba más en la disciplina que en la comunicación, por lo cual la distancia propició una relación transnacional con atención más directa y continua gracias a las vías de comunicación que la tecnología permite, como son el teléfono, las video llamadas y las diferentes redes sociales y aplicaciones a las que se puede tener acceso mediante Internet, para enlazar a personas que se encuentran en lugares remotos.

Debido a lo anterior, resulta fundamental promover el bienestar psicológico de las niñas y niños con experiencia de migración, resaltar los beneficios y ventajas que ha traído la migración a la vida de las personas involucradas en dicha experiencia a partir de que identifiquen y fortalezcan sus recursos psicológicos (Obregón-Velasco, 2012; OECD, 2018).

Los niños/as con experiencia de migración de retorno y su integración a la escuela

En el contexto de la migración internacional, en 2017 llega a la presidencia de los Estados Unidos un mandatario cuyas políticas recrudecieron la detención y repatriación de las personas migrantes, incrementando con ello el racismo y la xenofobia, además de un ambiente con mayor discriminación. En consecuencia, emergió un creciente miedo a la separación familiar completamente involuntaria y forzada ante la detención de algún integrante de la familia, a quien se envía a centros de detención para posteriormente deportarle.

Las personas que retornan a México, sobre todo quienes lo hacen de manera forzada traen consigo altos niveles de tensión y estrés, además de un fuerte desgaste emocional que se intensifica por el dolor de la separación y las dificultades para el reencuentro con sus seres queridos. En algunos casos, también las familias de las personas migrantes retornan junto con ellos, de ahí que los niños/as que regresan a su país de origen hayan compartido sentimientos de miedo y de incertidumbre. En este

sentido, el recibimiento positivo en su país de origen podría hacer la diferencia en su salud emocional (Cobb et al., 2017).

En el caso de las familias retornadas o con riesgo de ser repatriadas, sus hijos/as pequeños pueden estar desconcertados, sin explicarse la incertidumbre de su entorno, ni la sensación de caos, viendo a sus padres temerosos de regresar a un país considerado peligroso “por no disponer de entornos y ambientes democráticos que garanticen la realización plena de los individuos, la satisfacción de sus necesidades y el cumplimiento de sus derechos” (Quintero-Mejía, Alvarado y Miranda, 2016: 149). Sin embargo, hace falta crear un empoderamiento en los retornados en favor de su proceso de integración social y también en su rol como personas que fomentan el bienestar de su comunidad de origen (Loterio-Echeverri y Pérez Rodríguez, 2019). Ante lo cual será necesaria la intervención de un profesional de la Psicología, para fortalecer sus recursos psicológicos individuales, familiares y sociales que les permitan enfrentar la crisis y salir beneficiados de dicha experiencia.

En 2017 se reporta que 7.4% de las personas migrantes retornadas al estado de Michoacán eran niños, niñas o adolescentes (Banco Nacional de México, 2017). La atención a menores retornados implica múltiples retos para el entorno escolar (Pasallo-Zepeda, 2014). En el caso de la población infantil que retorna a México después de haber vivido en Estados Unidos, al ingresar a los espacios educativos se enfrentan a que las instituciones receptoras no se encuentran suficientemente capacitadas para atender sus necesidades, dejando de hacer las adecuaciones curriculares en la forma de evaluación para determinar el grado al que se va a ingresar al niño/a, y teniendo escasas o nulas estrategias de integración y de enseñanza-aprendizaje que favorezcan los procesos de inclusión educativa y social (Franco, Soriano y Justo, 2010; Méndez-Puga y Vargas-Silva, 2015). Dicha situación tiene por consecuencia la presencia de factores de riesgo para la salud, por ejemplo, el estrés, ya que tienen que aprender un idioma diferente y adaptarse a una nueva escuela, lo que abarca un entorno cultural con nuevos valores, hábitos y costumbres (Santana-Wynn, 2010).

Situación que se agudiza aún más si los niños/as se encuentran en un ir y venir en los espacios educativos tras pasar una temporada en sus lugares de origen y otra en el lugar de

destino (Méndez-Puga y Vargas-Silva, 2015). Debido a ello, algunos autores proponen realizar intervenciones con niñas/os y con sus madres, padres o tutores con los cuales se impartan talleres para la expresión y manejo del estrés (Ceballos y Bratton, 2010), así como el diseño de un programa de acogida escolar en el que se implemente un plan de aprendizaje del idioma y tutorías grupales por zona, lo cual ayudaría a la integración y facilitaría los aprendizajes de los menores (Vargas-Silva y Méndez-Puga, 2012).

Niños/as integrantes de familias jornaleras agrícolas

Debido a circunstancias económicas precarias las familias de jornaleros agrícolas migrantes, tienen como forma de ganarse la vida el migrar de un campo de cultivo a otro, según dónde encuentren oportunidades de trabajo, las cuales cambian continuamente dependiendo de las circunstancias del sector agrícola por lo que son especialmente sensibles a factores climáticos así como a la oferta y demanda del mercado de frutas y verduras a nivel local, nacional e internacional. De igual manera, la presencia del crimen organizado les ha llevado a buscar —más que antes— el asentarse en algunos de los lugares donde llegan a trabajar (Méndez-Puga et al., 2018).

Es así que, los padres incorporan la mano de obra de los diferentes integrantes de la familia, incluyendo a los niños y niñas, quienes cumplen con las mismas tareas y jornadas laborales que las personas adultas (Vera y Robles, 2009). En general, trabajan en cuadrillas conformadas por diversos integrantes de una misma familia, sus niveles de escolaridad son muy bajos y se encuentran en condiciones de desigualdad en relación al promedio de los mexicanos, en múltiples sentidos, como en acceso a los servicios educativos y a los servicios de salud, entre otros (Méndez-Puga et al., 2018).

A pesar de la ilegalidad del trabajo infantil y las condiciones de trabajo precarias que representan riesgos para la salud, de este tipo de trabajo puede formar parte varias generaciones de familias y constituye una estrategia de sobrevivencia para personas de origen predominantemente indígena (Vargas, 2006).

Michoacán es un estado con amplia producción agrícola de diferentes tipos de cereales, frutas y verduras. Entre los principales cultivos en los que se contratan jornaleros agrícolas se

encuentran el aguacate, el limón, el chile y diferentes tipos de *berries* como las zarzamoras. Las familias de jornaleros agrícolas con frecuencia viven en campamentos cercanos a las zonas de cultivo, como el de Yurécuaro Michoacán; entre las rutas migratorias que recorren se encuentran los estados de Nayarit, Sinaloa, Baja California o Zacatecas; también hay jornaleros agrícolas que viajan para trabajar de un municipio a otro dentro del mismo estado (García-Martínez, 2013).

La atención educativa a los niños/as de familias de jornaleros agrícolas es por lo general irregular dada su continua movilidad de un estado a otro y porque no todos los campamentos o zonas donde están los cultivos cuentan con profesores o escuelas que puedan proveer los servicios educativos (Méndez-Puga et al., 2018). Se trata de una población migrante de extrema vulnerabilidad.

Investigaciones previas de estrategias para el abordaje de niñas/os con experiencia de migración

En la literatura se encuentra justificada la necesidad de implementar intervenciones encaminadas a promover la salud física y mental de las personas migrantes y sus familias (Pumariiega, Rothe y Pumariiega, 2005; Obregón-Velasco et al., 2014). Por lo que la investigación sobre aspectos emocionales asociados con la migración, y las intervenciones psicológicas con niños/as migrantes o que tienen familiares migrantes ha interesado a las autoras del presente trabajo.

Consideramos necesario que las estrategias de atención psicológica contemplen no sólo a los menores de manera aislada, sino también a los contextos en que se desenvuelven, tales como la familia y la escuela, con el objetivo de promover su bienestar. En este sentido, rescatar los factores que favorecen el bienestar psicológico es importante, porque se ha encontrado que no sólo está asociado a una mayor satisfacción con la vida sino que tiene importantes implicaciones para la salud física de las personas (Padrós y Rivera-Heredia, 2014; Vázquez et al., 2009), de ahí la importancia de promover el bienestar en las personas migrantes (Ojeda-García, 2018).

Tomando como base lo señalado hasta el momento, y gracias a la experiencia de trabajo con población migrante, se con-

sidera importante la intervención con las niñas y los niños desde el enfoque de la Psicología Positiva (Seligman, 2017), el cual se centra en observar las cuestiones positivas del ser humano tales como la satisfacción, la esperanza, la felicidad, el optimismo, entre otras, y por lo tanto, los beneficios que éstas producen en las personas. Sobre esta misma línea hemos enfatizado la investigación e intervención dirigida al fortalecimiento de los recursos psicológicos individuales, familiares y sociales en el estudio de la migración (Rivera-Heredia et al., 2019; Guzmán-Carrillo et al., 2015; Cabrera-Mora y Rivera-Heredia, 2012; Obregón-Velasco, 2012).

Respecto a los/as niños/as que tienen experiencia de migración familiar directa porque se ausentó su papá, mamá o hermanos/as, se ha sugerido trabajar con ellos con el objetivo de brindarles orientación y apoyo, así como estrategias que les permitan desarrollar y fortalecer los recursos con los que cuentan para afrontar la migración puesto que también forman parte de la dinámica familiar, y por lo tanto, pueden ver perjudicada su salud (Guzmán-Carrillo, et al., 2015; Buitrago, 2008; Zavala et al., 2008).

Asimismo, se sugiere brindar atención a nivel familiar, pues no se debe dejar de lado que “la familia es fuente posible de graves perjuicios y al mismo tiempo es el lugar potencial de florecimiento del individuo” (Delage, 2010: 315), por lo tanto, es necesario orientar a los padres a mantener comunicación y enlace constante para continuar sus lazos afectivos y su cotidianidad de la mejor manera, con el objetivo de que la distancia no se traduzca en abandono; procurando así que las familias desarrollen recursos que les permitan reconocer que tienen la capacidad de encontrar las estrategias para cuidar de sí mismos y apoyar a que sus hijos/as menores se puedan insertar en lo que para ellos/as será, una nueva cultura. Lo cual se puede lograr mediante talleres de orientación y campañas de sensibilización apoyadas en diversos medios de comunicación (Pumariiega, et al, 2005; Obregón-Velasco, 2017; Obregón-Velasco y Rivera-Heredia, 2015; Martínez y Estrada, 2014; Jacques, Vaughn y Suarez-Cano, 2019).

En este sentido, existen esfuerzos de implementación de intervenciones sistémicas en espacios escolares en comunidades de Michoacán como el realizado por Aguilar et al. (2016), quienes trabajaron con diferentes actores involucrados en los procesos

de socialización y educación de los niños/as, como son las madres y/o padres y las/os profesoras/es. La propuesta constó de tres sesiones de duración variable. La primera sesión pensada para niños y niñas tuvo como objetivo reflexionar sobre qué es la migración, los impactos y motivos del fenómeno migratorio; la segunda sesión se diseñó para ser aplicada a los padres, madres y sus respectivos hijos e hijas, y tuvo el objetivo de ofrecer elementos para que éstos fortalecieran la relación entre sí; y, por último, la tercera sesión aplicada para profesoras(es) con el objetivo de retroalimentarlos sobre la importancia de su rol dentro del salón de clases.

Propuestas de actividades para promover el bienestar psicológico en niñas/os con experiencia de migración

A continuación presentamos distintas dinámicas que buscan promover el bienestar psicológico de niños/as impactadas por la migración, las cuales al ser lúdicas ayudan a promover el involucramiento y participación activa de los niños/as mediante la expresión de emociones y vivencias e imaginarios en torno a la migración. Cabe destacar que dichas técnicas han sido utilizadas con éxito en distintos estudios realizados en Michoacán (Alanís-Ávalos y Torres-Espinoza, 2019; Aguilar et al., 2016; Guzmán Carrillo y Rivera-Heredia, 2012; Guzmán-Carrillo y Rivera Heredia, 2018; Obregón-Velasco, Rojas-Alanís y Pino-Ocampo, 2016; Rivera-Heredia et al., 2012). Es importante que cuando se apliquen estas dinámicas se tomen en cuenta las características de los participantes para que se realicen las adecuaciones pertinentes, es decir, se tomen en cuenta el tipo de experiencia de migración, la cantidad y cercanía de los familiares migrantes, si están viviendo el retorno de alguno de los familiares o si se trata del propio retorno del niño o niña participante (cuadro 1).

Cuadro 1. Dinámicas para favorecer la expresión de emociones en torno a la migración en población infantil con familiares migrantes				
<i>Nombre</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Técnica</i>	<i>Material</i>	<i>Estudio donde se probó la técnica y su efecto</i>
La ruleta de las emociones	Que los niños/as identifiquen y expresen las distintas emociones asociadas con la migración de sus seres queridos.	Psicoeducación: brindar información a los participantes acerca de la función que cumplen las emociones en la vida de las personas y las características de cada emoción, para facilitar el que puedan identificar sus propias emociones ante la migración. Posteriormente se pondrán en acción diferentes estrategias para expresar y manejar la alegría, el enojo, la tristeza o el miedo asociados con la ausencia o retorno de los migrantes.	Ilustraciones con caritas de las emociones presentadas a manera de ruleta, acompañadas de tarjetas que describan las principales características de cada emoción, así como estrategias para expresarlas. Para cada emoción por lo menos deberán incluirse tres estrategias para su manejo. Por ejemplo, ante la emoción de tristeza, las estrategias podrían ser: 1) buscar con quien platicar; 2) Escribir una canción, un cuento o un poema; 3) Hacer deporte o ejercicio.	Esta técnica se ha utilizado con niños/as en contextos hospitalarios que ayudan a la expresión de emociones (Guzmán, 2017).
Jugando a ser migrante	Que los niños/as conozcan y analicen las vivencias de las personas involucradas en la migración así como de las ventajas y desventajas que viven cada uno de los personajes participantes	Juego de roles: se designan personajes y se reparten entre los niños/as quienes se harán cargo de representarlos, con base en su experiencia ellos construirán la historia. En un segundo momento analizarán lo que vive cada personaje y las ventajas y desventajas que para este tiene la migración.	Escenario para que los personajes actúen. Posibles personajes: padre, madre, hijo, hija, abuelos, tíos en EUA, coyotes, policías, profesores, entre otros. Dependiendo de la experiencia que cada grupo de niños tenga con la migración, se podrán incluir otros personajes asociados con la migración o sobre el retorno de los mismos a la casa o a la escuela.	Esta técnica fue utilizada por Guzmán-Carrillo y Rivera-Heredia (2018), los resultados mostraron que el juego los hacía reflexionar acerca de las implicaciones que conllevaba alejarse y dejar sus lugares de origen, rescatando la importancia de tener acceso a sus derechos independientemente de su nacionalidad y condición migratoria.

Continuación Cuadro 1. Dinámicas para favorecer la expresión de emociones en torno a la migración en población infantil con familiares migrantes				
Leyendo historias de Migración	Que los niños/as analicen las experiencias de migración que se presentan en narraciones breves.	Psicoeducación con biblioterapia: se presentan lecturas breves sobre migración, las cuales se leen y se discuten en grupo o se utilizan como guión para hacer escenificaciones.	Preparar lecturas breves y comprensibles para población infantil, tales como: "Siguiendo la pista de la migración" y "Relatos de migración".	Las técnicas han sido utilizadas por Guzmán-Carrillo y Rivera-Heredia, (2012) y por Rivera-Heredia, Obregón-Velasco, Martínez-Ruiz y Cervantes-Pacheco, (2012). Las cuales le ayudaron a los participantes a expresar sus experiencias de migración.
Creando comics o historietas sobre de migración	Que los niños/as plasmen de manera gráfica algunas de las historias que les rodean o que se encuentran en su imaginario en torno a la migración y sus diferentes personajes y facetas	Narración gráfica: de manera individual o en pequeños grupos definirán una historia por contar y la plasmarán a manera de dibujos animados en un formato de comic.	Hojas blancas o cartulinas blancas (dependiendo del tamaño del Comic que se quiera elaborar), colores, plumones o marcadores, además de grapas o algo con que unir la obra desarrollada	Esta técnica fue probada por Guzmán-Carrillo et al., (2015) con 177 niños/as de la localidad de Jesús del Monte. El efecto que tuvo fue que los participantes expresaron lo que pensaban que podría suceder durante el viaje a Estados Unidos.
Narrar el caso de un migrante	Que las/os niñas/os conecten con su experiencia de migración y logren identificar sentimientos y pensamientos relacionados con ella.	¿Qué te pareció la historia? ¿Conoces a alguien cercano a ti, que haya migrado? ¿Qué sentimientos aparecen cuando hablamos de que papá se ha ido?	"Relatos de migración" (Rivera-Heredia, Obregón-Velasco, Martínez-Ruiz y Cervantes-Pacheco, 2012).	La técnica fue probada por Aguilar, et al., (2016) con niños/as de 8 a 12 años. El efecto que tuvo fue la sensibilización de las/os niñas/os para hablar de sus experiencias con su papá migrante, logrando referir emociones y pensamientos tales como: "lloro", "me da tristeza", "no lo conozco más que en fotos y teléfono", "le extraño", "ya me acostumbre a que no esté", "tratamos de

Continuación Cuadro 1. Dinámicas para favorecer la expresión de emociones en torno a la migración en población infantil con familiares migrantes				
				hablar por teléfono", "mamá y yo nos ponemos felices cuando manda dinero"
Juego de memorama de algunos motivos de migrar	Que las/os niños identifiquen y comprendan los motivos que tuvieron sus seres queridos para migrar. Y que reconozcan las ventajas que tuvo dicha decisión.	Se juega a encontrar los pares de tarjetas mientras se van intercalando preguntas: ¿Conoces a alguien cercano a ti, que haya migrado? ¿Ha valido la pena que haya(n) migrado? ¿Por qué?	Tarjetas con imágenes a color, que representan motivos para migrar.	La técnica fue probada por Aguilar, et al., (2016). El efecto que tuvo fue de aceptación por parte de los niños/as de 8 a 12 años quienes apoyados con las preguntas referidas, lograron hacer más conscientes los motivos que tuvo su papá en este caso, para irse, así como los beneficios que ha tenido dicha movilidad.
Fuente: elaboración propia.				

Recomendaciones para la psicoeducación y el acompañamiento familiar y escolar con niñas/os con familiares migrantes

Desde una mirada ecológico-sistémica (Lee et al., 2017; Pérez-Padilla, 2014; Bronfenbrenner, 1987), a continuación se presentan una serie de recomendaciones para la psicoeducación y el acompañamiento familiar y escolar con niñas/os con familiares migrantes, empezando con el subsistema individual, seguido por el parental, familiar y escolar.

Con las/os niñas/os retornados/as

- Platicar con los/as niños/as sobre la decisión que tomó la familia de retornar a México y las circunstancias alrededor del retorno.
- Explicarles las costumbres y formas de comportamiento esperadas en los niños y niñas del lugar a donde regresarán.
- Ayudarles a que hablen y escriban mejor en el idioma español.
- En caso de no hablar español, identificar a la(s) persona(s) en

la familia, en la escuela y en la comunidad que hablen el idioma que los niños y niñas hablan (que generalmente puede ser inglés o alguna lengua originaria por ejemplo el Purhépecha).

Para madres, padres, tutores de los niños/as retornados/as

- Contactarse con las autoridades y profesores de la escuela donde van a estar sus hijos e hijas para solicitar apoyo en el proceso de adaptación, sobre todo en caso de que no puedan comunicarse en español.
- Identificar personas en la comunidad que puedan apoyar a sus hijos e hijas para que se pongan al nivel del grupo al que llegaron en asuntos escolares.
- Estar atentos a las diferentes situaciones que sus hijos/as vayan enfrentando en la escuela y en la comunidad en el momento en que regresan a vivir a su país de origen y facilitar el conversar al respecto.
- Promover que sus hijos/as participen en actividades de la escuela y de la localidad para ampliar su red de convivencia y participación social.

Con la familia

- Conversar en casa sobre cómo ha sido la experiencia de la migración en la familia, es decir, quién ha migrado, cómo le ha ido, qué ha pasado con los familiares que se quedaron, si ha regresado o no y cómo ha reaccionado la familia cuando eso pasa.
- Compartir cómo se sienten y qué hacen ante diferentes situaciones que viven las familias con un integrante migrante, por ejemplo, cuando se comunican con ellos, cuando necesitan pedir un permiso, cuando va a ocurrir una celebración importante (como cuando se gradúan de la escuela, su primera comunión, los quince años o cualquier ceremonia que sea significativa para los niños y niñas con familiares migrantes).
- Platicar de lo que es igual y de lo que es diferente en la forma en cómo viven los niños y niñas en el lugar de México donde ellos nacieron y en el lugar donde se encuentran sus familiares migrantes.
- Analizar cómo pueden mantener una mejor comunicación con sus familiares migrantes tomando en cuenta tiempos, horarios

y frecuencia de las conversaciones, así como el tipo de equipo y aplicaciones tecnológicas mediante el cual se comunican.

- Identificar si están construyendo un espacio familiar transnacional, es decir, en donde se trasciendan las fronteras, compartiendo de forma recíproca, afectiva y efectiva las vivencias en la cotidianidad de los integrantes de la familia en uno y otro lugar de residencia. Y, en caso de que eso no ocurra todavía, buscar la forma de compartir más lo que cada miembro de la familia vive en el lugar donde se encuentra.
- Buscar más información sobre las características y costumbres del lugar donde ellos nacieron y sobre el lugar donde se encuentre su familiar migrante con el objetivo de tener más información de ambos lugares.
- Analizar el esfuerzo de cada uno de los integrantes de la familia para salir adelante aunque no vivan todos en el mismo lugar.

Con las y los profesores en general

- Identificar a otros niños y niñas con experiencias de migración, no sólo la propia sino también la familiar para buscarles y acercarse a ellos, compartir experiencias con el objetivo de tener un panorama más amplio de lo que puede estar afectando al niño/a y planear estrategias de apoyo para favorecer su rendimiento en la escuela.

Para profesores/as en contextos escolares con niños y niñas retornados/as

- Proponer la implementación de grupos de apoyo para niñas y niños retornados que no hablan el idioma español en la escuela.
- Apoyar a los niños retornados y a sus padres para que valoren e integren las experiencias vividas en el extranjero reconociéndolas como parte de sus fortalezas.
- Reflexionar sobre las implicaciones que puede tener para su vida el tener experiencia binacional e intercultural, o tener, en algunos de los casos, doble ciudadanía.
- Elaborar un directorio de instituciones que brinden apoyo psicológico y psicopedagógico con las que se establezcan convenios de colaboración a los que se pueda derivar a los niños/niñas y sus familias, y para gestionar que los costos sean menores.

- Canalizar a servicios de apoyo psicológico a niños/as que estén viviendo crisis relacionadas con la experiencia de migración propia y/o familiar.

Consideraciones finales

Gran parte de los trabajos sobre migración infantil describen lo que ocurre con los niños y niñas pero no presentan de manera específica qué hacer para apoyarles, afortunadamente el interés por este tipo de aportaciones está creciendo (Martínez y Estrada, 2014; UNICEF y ODI, 2017). De ahí que, una de las principales contribuciones de este artículo fue la de proveer de estrategias concretas, sencillas y prácticas diseñadas para apoyar el desarrollo del bienestar psicológico de los niños/as impactados por la migración, con la intención de apoyarles en el área de la salud mental infantil.

A lo largo de este trabajo se planteó un panorama de los impactos que tiene la migración en las niñas/os y sus familias con diferentes tipos de experiencias migratorias, tomando en cuenta las repercusiones que los sucesos de vida estresantes tienen en los infantes cuyos padres migran, retornan o en quienes han vivido por sí mismos la experiencia de migrar e integrarse a la escuela y a la comunidad.

Se espera que a la visión que tienen los niños/as acerca de la migración sea escuchada, visibilizada y tomada en cuenta dentro de la familia/o comunidad, ya que como también señala Martín-Baró (2006), es necesario que la Psicología parta del propio contexto de los individuos.

Por todo ello, en este documento nos enfocamos en el contexto michoacano y se compartieron diversas estrategias, así como dinámicas específicas para la intervención psicológica con niños y niñas con experiencia de migración familiar diseñadas para ayudar a que los infantes expresen sus emociones y sentimientos en torno a la migración, para comprender mejor y dar mayor sentido y orden a sus vivencias y a las de los integrantes de la familia. De ahí que se plantearon propuestas de temas de conversación según el tipo de relación que se tenga con los infantes, es decir, como padres, maestros o profesionales de la salud mental o educación.

Como líneas de investigación a futuro se esboza el continuar trabajando en la generación de conocimiento sobre las

estrategias de intervención más pertinentes y efectivas para contribuir en el campo de la salud mental promoviendo el bienestar psicológico de los niños/as con experiencia de migración, así como sobre programas de atención para esta población tan vulnerada y vulnerable, que puedan tomar en cuenta una perspectiva sistémico-ecológica como la que aquí se propone y que incluye a los diferentes subsistemas involucrados como son la familia, la escuela y la sociedad.

Aún y cuando por lo general se trabajó en contextos comunitarios, una posibilidad a futuro sería dar mayor énfasis al papel de la comunidad, tal y como lo propone Montero (1984), quien enmarca que la acción del psicólogo es que la propia comunidad adquiera conciencia de su situación y sus necesidades para que retome el proyecto de su propia transformación, asumiendo el control de su actividad (Montero, 1984).

Es relevante tener presente que estos niños/as en lugar de convertirse en el foco de la preocupación de padres y maestros, puedan ser importantes agentes de cambio social en sus comunidades, dadas sus experiencias ricas en aprendizajes de movilidad, adaptación y resiliencia, así como de multiculturalidad que les coloca en especiales condiciones para lograr tener un desarrollo futuro exitoso, tomando posiciones de liderazgo en los ámbitos en los que se encuentren (Rivera-Heredia, Obregón-Velasco y Cervantes Pacheco, 2011). El reto es identificarlos, reconocerles y apoyarles sobre todo en los momentos de transición. Y que pueda trabajarse con ellos el desarrollo de una mayor conciencia de sus aprendizajes en los diferentes entornos, así como de la forma de aplicarlos y potencializarlos a futuro. Ellas y ellos pueden ser los próximos dirigentes y ciudadanos claves ya sea en México o en cualquier lugar del extranjero, sobre todo si se les fortalece apuntalando su bienestar psicológico desde ahora. Esperamos que las estrategias y técnicas propuestas en este artículo sean una contribución a esa meta.

Referencias bibliográficas

- Achotegui, J. (2009). "Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises)". *Zerbitzuan*. Núm. 46. pp. 163-171.
- Aguilar, Y. A., Aparicio D. I. y Obregón-Velasco, N. (2016). "Una propuesta de intervención para niños y niñas con familiar migrante". *Memorias electrónicas en extenso del 11vo Congreso Estatal de Ciencia Tecnología e Innovación*. 13 y 14 de octubre de 2015 en Morelia, Michoacán. Recuperado de: https://mega.nz/#!tVjkHKTY!AN3KqNweeY3xXq4M_N2URfixpij5S-vP7zrF2BoXjVeA.
- Alanis-Ávalos, G.M., y Torres-Espinoza, L.J. (2019). *Aprendiendo a volar: Taller para el proceso de adaptación y el desarrollo de recursos psicológicos en jóvenes que migraron para estudiar la Universidad* [Tesis de licenciatura en Psicología]. Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México.
- Aparicio, D. I., Aguilar A. y Obregón-Velasco, N. (2015). "Niñas y niños de familias con experiencia de migración de Chucándiro, Michoacán". *Memorias electrónicas en extenso del X Congreso Estatal de Ciencia Tecnología e Innovación*. 24 y 25 de septiembre de 2015 en Morelia, Michoacán. Recuperado de: <https://mega.nz/#!BdBVRabT!AixHRsv2ITgaju2DEAOkj-DRLKSTI74VJN5q8o7AITbE>.
- Bada, X., y Gleeson, S. (2019). *Accountability across borders*. Austin: University of Texas Press.
- Banco De México (2017). *Anuario de Migración y Remesas*. México. Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/250390/Anuario_Migracion_y_Remesas_2017.pdf.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La Ecología del Desarrollo Humano*. Paidós: México.
- Buitrago, D. (2008). *Experiencias de niños y niñas que están viviendo migración parental internacional, y su relación con salud* [Tesis de Grado]. Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Enfermería. Bogotá, Colombia.
- Cabrera-Mora, L. y Rivera-Heredia, M.E. (2012). "Intervención psicoterapéutica y psicosocial para familias con migración y discapacidad. Un acercamiento inicial". *Uaricha. Revista de Psicología*. Núm. 20. pp. 57-70.

- Castañeda, N., Vargas, P., y Canales, A. (2016). "Migración, vulnerabilidad y salud: los jóvenes mexicanos en Estados Unidos". En Secretaría de Gobernación/Consejo Nacional de Población (CONAPO). *Migración y Salud. Perspectivas sobre la población inmigrante*. pp. 23-37. Recuperado de: http://omi.gob.mx/work/models/OMI/Seccion_Publicaciones/MigracionySalud/Migracion_y_Salud_2016/Migracion_y_Salud_2016.pdf.
- Ceballos, P. L., y Bratton, S. C. (2010). "Empowering Latino families: Effects of a culturally responsive intervention for low-income immigrant Latino parents on children's behaviors and parental stress". *Psychology in the Schools*. Vol. 47. No. 8. pp. 761-775.
- Cervantes-Pacheco, E., Rivera-Heredia, M., Obregón-Velasco, N., y Martínez-Ruiz D. (2011). "La feminización de los procesos migratorios internacionales: una perspectiva psicosocial de la migración de mujeres mexicanas a los Estados Unidos y su relación con la salud mental". *Revista Educación y Desarrollo*. Núm. 1. pp. 89-95.
- Cobb, C., Meca, A., Xie, D. Schwartz, S.J. y Moise, R.K. (2017). "Perceptions of legal status: associations with Psychological Experiences among Undocumented Latino/a immigrants". *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 64. No. 2. pp. 167-178.
- COESPO (2020). Consejo Estatal de Población. Migración en Michoacán. Recuperado de: <http://coespo.michoacan.gob.mx/migracionnmichoacan>.
- CONAPO. (2016). Consejo Nacional de Población. *Prontuario sobre movilidad y migración internacional. Dimensiones del fenómeno en México*. México: Secretaría de Gobernación, Unidad de Política Migratoria y Consejo Nacional de Población.
- Cotrufo, T., y Ureña, J.M. (2018). *El cerebro y las emociones. Sentir, pensar, decidir*. España: Salvat.
- Cruz, N., Soto, Z., y Obregón-Velasco, N. (2017). "Impactos de la experiencia de migración familiar en adolescentes de la comunidad de Iramuco Guanajuato". En M. Cano, T. García y D. Olivera. *Perspectiva multidisciplinaria de la migración y el desarrollo*. México: Red Iberoamericana de Academias de Investigación A.C. pp.63-78.
- Delage, M. (2010). *La resiliencia familiar. El nicho familiar y la superación de las heridas*. Barcelona: Gedisa.

- Fernández-Rasines, P. y Bogino-Larrambeberé, M. (2012). *Nuevas parentalidades en contextos cambiantes*. Pamplona: Universidad Pública de Navarra. Recuperado de: https://academica-e.unavarra.es/xmlui/bitstream/handle/2454/22973/Nuevas_Parentalidades%20ES.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Franco, C., Soriano, E., y Justo, E. (2010). "Incidencia de un programa psicoeducativo de mindfulness (conciencia plena) sobre el autoconcepto y el rendimiento académico de estudiantes inmigrantes sudamericanos residentes en España". *Revista Iberoamericana de Educación*. Vol. 53. Núm. 6. pp. 1-13.
- García-Martínez, A. (2013). *Espacios de vida en jornaleros agrícolas migrantes en Yurécuaro Michoacán* [Tesis de Maestría]. Zamora: El Colegio de Michoacán.
- Gulbas, L.E., Zayas, L. H., Yoon, H., Szyk, H., Aguilar-Gaxiola, S., y Natera, G. (2015). "Deportation experiences and depression among U.S. citizen-children with undocumented Mexican parents". *Child: Care, Health and Development*. Vol. 42. No. 2. pp.220-230.
- Guzmán-Carrillo, K. Y., y Rivera Heredia, M. E. (2018). "¿Qué pasa con los derechos humanos cuando migramos? Narraciones de niños, niñas y adolescentes que viven en Michoacán". En Federación De Clubes Michoacanos en Illinois [FEDECFMI]. *Presencia michoacana en el medio oeste. Abriendo fronteras, uniendo comunidades*. Chicago: FEDECFMI. pp. 16-17.
- Guzmán-Carrillo, K. Y., González-Verduzco, B. S., y Rivera-Heredia, M. E. (2015). "Recursos psicológicos y percepción de la migración en menores con familiares migrantes". *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. Vol. 13. Núm. 2. pp. 701-714.
- Guzmán-Carrillo, Y. y Rivera-Heredia, M.E. (2012). "Siguiendo la pista de la migración". En Consejo Estatal de Ciencia, Tecnología e Innovación de Michoacán [CECTI]. *Lectura Científica. Nivel primaria*. Morelia, Michoacán: CECTI. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/299827976_Siguiendo_la_pista_de_la_migracion.
- Guzmán, K.Y. (2017). *Intervención cognitivo-conductual para incrementar adherencia terapéutica, mejorar relaciones intrafamiliares y calidad de vida en pacientes pediátricos con Síndrome Nefrótico* [Tesis de Maestría en Psicología de la Salud]. Universidad de Guadalajara, Jalisco, México.

- Hurtado, G., Rodríguez, V., Escobar, J., Santamaría, S., y Pimental, B. M. (2009). "Los que se quedan una experiencia de migrantes". *Revista Científica Electrónica de Psicología*. Vol. 6. Núm. 9. pp. 9-28.
- Imaz, C. (2017). "La política migratoria mexicana. Evolución y encrucijadas". *Ser-Migrante. Organización Internacional para las migraciones (OIM)*. Núm. 1. pp. 15-21.
- Jacquez, F., Vaughn, L.M. y Suarez-Cano, G. J (2019). "Implementation of a Stress Intervention with Latino Immigrants in a Non-traditional migration city". *Immigrant Minority Health*. Vol. 21. Recuperado de: <https://doi.org/10.1007/s10903-018-0732-7>.
- Lee, B. C., Bendixsen, C., Liebman, A.K., y Gallagher, S.S. (2017). "Using the Socio-Ecological Model to Frame Agricultural Safety and Health Interventions". *Journal of Agromedicine*. Vol. 22. No. 4. pp. 298-303.
- López-Pozos, C. (2009). "El costo emocional de la separación en niños migrantes: entre Tlaxcala y California". *Agricultura, sociedad y desarrollo*. Vol. 6. Núm. 1. pp. 81-103.
- Lotero-Echeverri, G., y Pérez Rodríguez, M. A. (2019). "Migraciones en la sociedad contemporánea: Correlación entre migración y desarrollo". *RETOS. Revista de Ciencias de la Administración y Economía*. Vol. 9. Núm. 17. pp. 145-159.
- Martín-Baró, I. (2006). "Hacia una psicología de la liberación". *Psicología sin fronteras. Revista electrónica de intervención psicosocial y psicología comunitaria*. Vol. 1. Núm. 2. pp. 7-14.
- Martínez, D. y Estrada, S. (2014). "Propuesta de acompañamiento psicosocial con familias migrantes". *Sinéctica*. Núm. 43. pp. 1-14.
- Méndez-Puga, A. M., Castro-Valdovinos, I. L., de Jesús-González, L., Rosas, A. Y Teodoro-Durán, E. (2018). "Migración interna en Michoacán: Reflexiones sobre los procesos de escolarización". En Rivera-Heredia, M. E. y Pardo-Fernández, R. (Coords.). *Migración: Miradas y reflexiones desde la universidad*. Colección del Centenario de la UMSNH. Morelia: Editorial Miguel Ángel Porrúa. pp. 163-180.
- Méndez-Puga, A. M. y Vargas-Silva, A.D. (2015). "La educación transnacional en Michoacán. Cuestión de política, formación de docentes y procesos identitarios y culturales". En R. Ramírez y R. Domínguez, (Coords.). *Migración a debate*.

- Surcando el norte*. Michoacán: Universidad de la Ciénega del Estado de Michoacán de Ocampo. pp. 241-265.
- Mendoza-Ríos, C. y López-Castro, G. (2018). "Implicaciones escolares en los migrantes circulares entre Michoacán y California". En Rivera-Heredia, M. E. y Pardo-Fernández, R. (Coords.). *Migración: Miradas y reflexiones desde la universidad*. Colección del Centenario de la UMSNH. Morelia: Editorial Miguel Ángel Porrúa. pp. 69-87.
- Meza-González, L., Pederzini-Villarreal, C., y De la Peña-Padilla, S. (Coords.). (2017). *Emigración, tránsito y retorno en México*. Guadalajara: ITESO.
- Montaño, L. M. L. y Orozco, M. O. L. (2009). "Padres o madres migrantes internacionales y su familia: Oportunidades y nuevos desafíos". *Revista Latinoamericana Científica*. Vol. 7. Núm. 2. pp. 837-860.
- Montero, M. (1984). "La psicología comunitaria: orígenes, principios y fundamentos teóricos". *Revista Latinoamericana de Psicología*. Vol. 16. Núm. 3. pp. 387-400.
- Mummert, G. (1997). "Juntos o desapartados: migración transnacional y la fundación del hogar". En G. Mummert (Coord.). *Fronteras fragmentadas*. Zamora: El Colegio de Michoacán.
- Obregón-Velasco, N. (2012). "¿Cómo enfrentan la migración de sus familiares las mujeres de Cuitzeo, Michoacán? La importancia de que identifiquen sus recursos psicológicos". *Uaricha. Revista de Psicología*. Vol. 9. Núm. 19. pp. 69-84.
- Obregón-Velasco, N. (2017). *Manual de intervención para jóvenes con familiares migrantes*. México: Ediciones Colofón, UMSNH, Coordinación de Investigación Científica, Facultad de Psicología.
- Obregón-Velasco, N., y Rivera-Heredia, M. E. (2015). "Impacto de la migración del padre en los jóvenes: cuando la migración se convierte en abandono". *Ciencia UAT*. Vol. 10. Núm. 1. pp. 56-67.
- Obregón-Velasco, N., Rivera-Heredia, M. E., Martínez-Ruiz, D. T., y Cervantes-Pacheco, E. I. (2014). "Sucesos estresantes y sus impactos en mujeres y jóvenes de la comunidad de Cuitzeo, Michoacán. El ciclo de la migración México-EUA en sus familias". *Revista Interdisciplinaria de Movilidad Humana*. Vol. 22. Num. 43. pp. 211-224.
- Obregón-Velasco, N., Rojas-Alanis, A. K. y Pino-Ocampo, N. A.

- (2016). "La responsabilidad social y el estudiante universitario en el Tianguis de la Ciencia". En Rivera Heredia, M. E., Vallejo-Castro, R., Méndez-Puga, A. y González-Betanzos, F. Jóvenes (Coords.). *Psicología y Responsabilidad Social Universitaria*. México: Editorial Grañén Porrúa.
- OECD. (2018). "The resilience of students with immigrant background: factors that shape well-being". *OECD Review of Migrant Education*. Paris: OECD Publishing.
- Ojeda-García, A. (2018). "Emotional Health and Well-Being with Immigrant Families: A Literature Review of the Last 10 Years". *European Journal of Social Sciences*. Vol. 1 No. 3. pp. 45-52.
- Padrós, F., y Rivera-Heredia, M.E. (2014). "Bienestar psicológico, recursos psicológicos y calidad de vida ¿conceptos afines y diferentes?". *Eurythmie*. Vol. 1. Núm. 1. pp. 57-63.
- Pasallo-Zepeda, M. J. (2014). *La construcción de la escuela como un espacio transnacional* [Tesis de Maestría en Psicología]. Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México.
- Pérez-Padilla, M. L. (2014). *De vuelta en casa. Estrés, recursos psicológicos y salud de los migrantes retornados en los Altos de Jalisco* [Tesis de Doctorado]. Doctorado Interinstitucional en Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México.
- Potter, M. (2016). *¿Cómo te sientes hoy?* España: Ediciones Obelisco.
- Pumariega, A. J., Rothe, E., y Pumariega, J. B. (2005). "Mental Health of Immigrants and Refugees". *Community Mental Health Journal*. Vol. 41. No. 5. pp. 581-597.
- Quecha, R. (2011). *Cuando los padres se van. Infancia y migración en la Costa Chica de Oaxaca* [Tesis de Doctorado en Antropología], Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Quintero-Mejía, M., Alvarado, S., y Miranda, J. (2016). "Conflicto armado, variables socio-económicas y formación ciudadana: un análisis de impacto". *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. Vol. 14. Núm.1. pp. 147-161.
- Rivera-Heredia, M. E., y Rayo-Varona, E. (2015). "Migración y transnacionalidad desde una mirada infantil. El caso de dos comunidades michoacanas de alta tradición migratoria". En C. Leco y J. C. Lenin (Coords.). *Migración vulnerable en Mi-*

- choacán, México. Morelia: Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo e Instituto de Investigaciones Económicas y Empresariales. pp. 75-93.
- Rivera-Heredia, M. E., Obregón-Velasco, N., Cervantes-Pacheco, E. I. y Martínez-Ruiz, D. T. (2019). *Familia y Migración. Bienestar físico y mental*. México: Editorial Trillas.
- Rivera-Heredia, M. E., Obregón-Velasco, N., Martínez-Ruiz, D. T. y Cervantes-Pacheco, E. I. (2012). *Relatos de migración. Fotonovelas para reflexionar sobre recursos psicológicos, familia, migración y salud*. México: Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
- Rivera-Heredia, M.E., Obregón-Velasco, N., y Cervantes-Pacheco, E.I. (2011). "El estudiante universitario, un actor social para el desarrollo: experiencia de una intervención sobre migración y salud". En: J. C. Navarro, y L. T., Casimiro. *Migración Internacional. Movilidad poblacional en el mundo*. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Universidad de Guanajuato y Colegio de Tlaxcala. pp. 180-189.
- Sánchez-Corral, E. (2018). *Hacia una práctica comprometida con la justicia social. Manual de entrenamiento para profesionales de la salud mental*. México: Universidad Iberoamericana. México: Universidad Iberoamericana.
- Santana-Wynn, J. (2010). *Acculturation Stress of Immigrant Latino Children: A Narrative Investigation* [Tesis de Doctorado]. Miami University. Florida. EE.UU.
- Seligman, M. (2017). *La auténtica felicidad*. España: B de Books.
- Serrano, C. (2014). *Anuario de Migración y Remesas*. México: Consejo Nacional de Población (CONAPO), Fundación BBVA Bancomer y BBVA Research. Recuperado de: http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Resource/2095/1/images/Anuario_Migracion_y_Rem.
- Suárez, F., Cuenca, R.C., y Hurtado, D. (2012). "Incidencia de la emigración familiar en el ámbito escolar y emocional en los niños/as de las provincias de Imbabura y Carchi-Ecuador". *Reice. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. Vol. 10. Núm. 3. pp. 118-132.
- Theodore, L. A., y Bracken, B. A. (2020). "Positive psychology and multidimensional adjustment". In C. Maykel & M. A. Bray (Eds.). *Applying psychology in the schools. Promoting mind-body health in schools: Interventions for mental health professionals*. American Psychological Association.

- UNICEF y ODI. (2017). *Manual de actividades que propicien resiliencia en niños, niñas y adolescentes migrantes y refugiados alojados en centros de asistencia social*. México: Unicef México. Recuperado de: https://www.unicef.org/mexico/media/1276/file/VCEManualDeResiliencia_mar2018.pdf.
- UNICEF. (2005). "United Nations Children's Fund". *Definición de la infancia*. Recuperado de: <https://www.unicef.org/spanish/sowc05/childhooddefined.html>.
- Vargas, A.D. y Méndez, A. M. (2012). "La migración México-Estados Unidos: inclusión social y escolar de los niños y niñas con experiencia educativa en Estados Unidos y México. El caso de Michoacán". En D.T. Martínez-Ruiz (Comp.). *Caleidoscopio Migratorio. Un diagnóstico de la situación migratoria actual en el estado de Michoacán, desde distintas perspectivas disciplinarias*. Morelia: Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Zacatecas, Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (COECYT-Michoacán). pp. 113-148.
- Vargas, S. (2006). "El papel de los niños trabajadores en el contexto familiar. El caso de migrantes indígenas asentados en el Valle de San Quintín, B.C". *Papeles de Población*. Núm. 48. pp. 227-245.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., y Gómez, D. (2009). "Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva". *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*. Vol. 5, Núm. 1. pp. 15-28.
- Vera, J. A. y Robles, J.A. (2009). "Descripción de las condiciones de riesgo y vulnerabilidad de niñas y niños jornaleros agrícolas migrantes al noroeste de México". *Revista Psicología e Saúde*. Vol. 1. Núm. 1. pp. 31-39.
- Węgrzynowska, K. (2015). La Feminización de la migración mexicana en Estados Unidos. *Revista del CESLA*, (18), 313-336.
- Zavala, J., Luis, O.E., Lozano, G., García, D., & Robledo, V.H. (2008). Migración: algunas consecuencias psicológicas en niños y adolescentes de dos municipios del Estado de Zacatecas. *Revista investigación Científica*, 4(2), 1-8.

DIARIOS DEL TERRUÑO. REFLEXIONES SOBRE MIGRACIÓN Y MOVILIDAD



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
METROPOLITANA
Unidad Cuajimalpa



Seminario en Estudios
Multidisciplinarios sobre
Migración Internacional

Posgrado en Ciencias Sociales y Humanidades



Posgrado | CSH

