



nvtech.com

La Nostalgia;

Hogar Dulce Hogar

<http://www.hablemos.samhsa.gov/new/homesicks.aspx>

Para mucha gente de diferentes países es una bendición vivir en los Estados Unidos. Sin embargo, a pesar de todas las prosperidades, la celebración de estas festividades puede provocar una tristeza y nostalgia por su país. Se añora la familia, nuestro dulce hogar, las costumbres, los amigos, las deliciosas comidas, el chocolate con leche caliente, las tienditas y las tortillerías. Más que nada, nosotras echamos de menos el calor humano que nos rodea cuando estamos en compañía de gente latina.

Las personas que emigran a los Estados Unidos pueden experimentar un "impacto cultural", es decir se pueden sentir enfermos, confundidos, desubicados, depresivos por el drástico cambio de estilo de vida. Puede ser traumático abandonar la familia y amigos y llegar a otro país con diferentes costumbres e idioma. Aprender como sobrevivir, aprender a comunicarse efectivamente, cultivar amistades y adaptarse a un medio ambiente desconocido. Uno de las primeras barreras que enfrentan los emigrantes que llegan a este país es no hablar el idioma. Otras es el proceso de adaptación a las costumbres y sistemas de este país y al mismo tiempo mantener vigentes sus costumbres familiares mientras pertenece a otra sociedad que enfatiza la importancia de las metas individuales.

La buena noticia es que tú no estas sola. Existen 40 millones de latinos viviendo en los Estados Unidos. A medida que la población latina aumenta, las organizaciones y oficinas de gobierno están desarrollando programas e iniciativas que resuelvan las barreras culturales y del idioma y promoviendo diversidad cultural.

Aquí te ofrecemos algunos consejos para ayudar a tus amigos y a tí misma.

Aprende Inglés—Para poder sobrevivir y navegar en el sistema de un nuevo país es imperativo aprender el idioma nativo. Esto permite el acceso al colegio y tareas de tus hijos, de tu trabajo y tu avance en la comunidad. Trata de visitar centros comunitarios, educativos, policiales o incluso, escuelas secundarias que ofrecen clases de Inglés (ESOL). Algunas comunidades ofrecen programas para padres donde te guían a bibliotecas o centros que tienen acceso al Internet. También puedes intercambiar lecciones con personas que desean aprender español.

Lo más importante es recordar que cada persona tiene la habilidad de aprender un idioma en forma diferente. Nunca te compares a los progresos de otros, especialmente tus hijos. Cada uno tiene su estilo de aprendizaje y los jóvenes tienden a aprender muy fácil cualquier

**www.ParentingInformation.org
www.InformacionParaPadres.org www.mhatexas.org • www.txpat.org**



idioma. Al mismo tiempo, que es importante aprender inglés, el tener un sólido conocimiento del español te otorgará a tí y a tus hijos una ventaja muy valiosa para el futuro. Vale la pena que eduques a tus hijos en los dos idiomas.

Conéctate con tu comunidad—Trata de visitar el centro comunitario y participar en los eventos de tu vecindario, es la mejor manera de conocer nuevas amigas. Forma un grupo de amigas que compartan intereses y preocupaciones comunes. Estarás asombrada de descubrir que la misma clase de problemas afectan a todos, no importa de que país vengan.

Busca algo familiar—Algunas veces el visitar la panadería local y la tiendita preferida que vende alimentos típicos de tu país te otorga alegría. También el visitar una biblioteca que ofrece libros en español hace una gran diferencia. En casa, mira tus telenovelas favoritas y escucha a los cantantes latinos. Invita a tus amigos a que miren juntos el espectáculo.

Participa en la educación de tus hijos— Trata de involucrarte en las tareas de tus hijos, participa en la reuniones de padres y apoderados. De esta forma podrás ayudar en la transición de adaptación de tu hijos como igualmente, de la tuya. Nunca subestime la importancia de ser padre.

Ayuda a caridades—Siempre las escuelas y organizaciones comunitarias están buscando voluntarios que puedan ayudar a propagar su misión. Esta es una manera ideal de conocer gente interesante que pueden tener intereses comunes. Una forma de ayudar es ofreciendo tus servicios bilingües al servicio de estas organizaciones caritativas.

Mantiene tus entretenimientos favoritas—No dejes de practicar tus hobbies y cosas que más te gustan. Por ejemplo, si te gusta leer o coser, tejer o pintar sigue practicándolo, eso te mantendrá feliz y muy positiva. Las entretenimientos favoritas producen gran satisfacción.

Activa y sana—No te olvides de hacer siempre ejercicios. Una manera natural de hacer nuevos amigos es practicando alguna clase de deportes, sin mencionar que además te mantiene esbelta y sana. Hasta se puede bailar una animada salsa mientras se prepara la comida.

No te olvide de tus amigos—Lo más precioso es la amistad, no te olvides de tus amigos. Escribe a menudo, envía fotos y de cuando en cuando llámalos para contarles buenas noticias. Déjales saber que aún te importan y que te gustaría mantenerte siempre en contacto.

**www.ParentingInformation.org
www.InformacionParaPadres.org www.mhatexas.org • www.txpat.org**