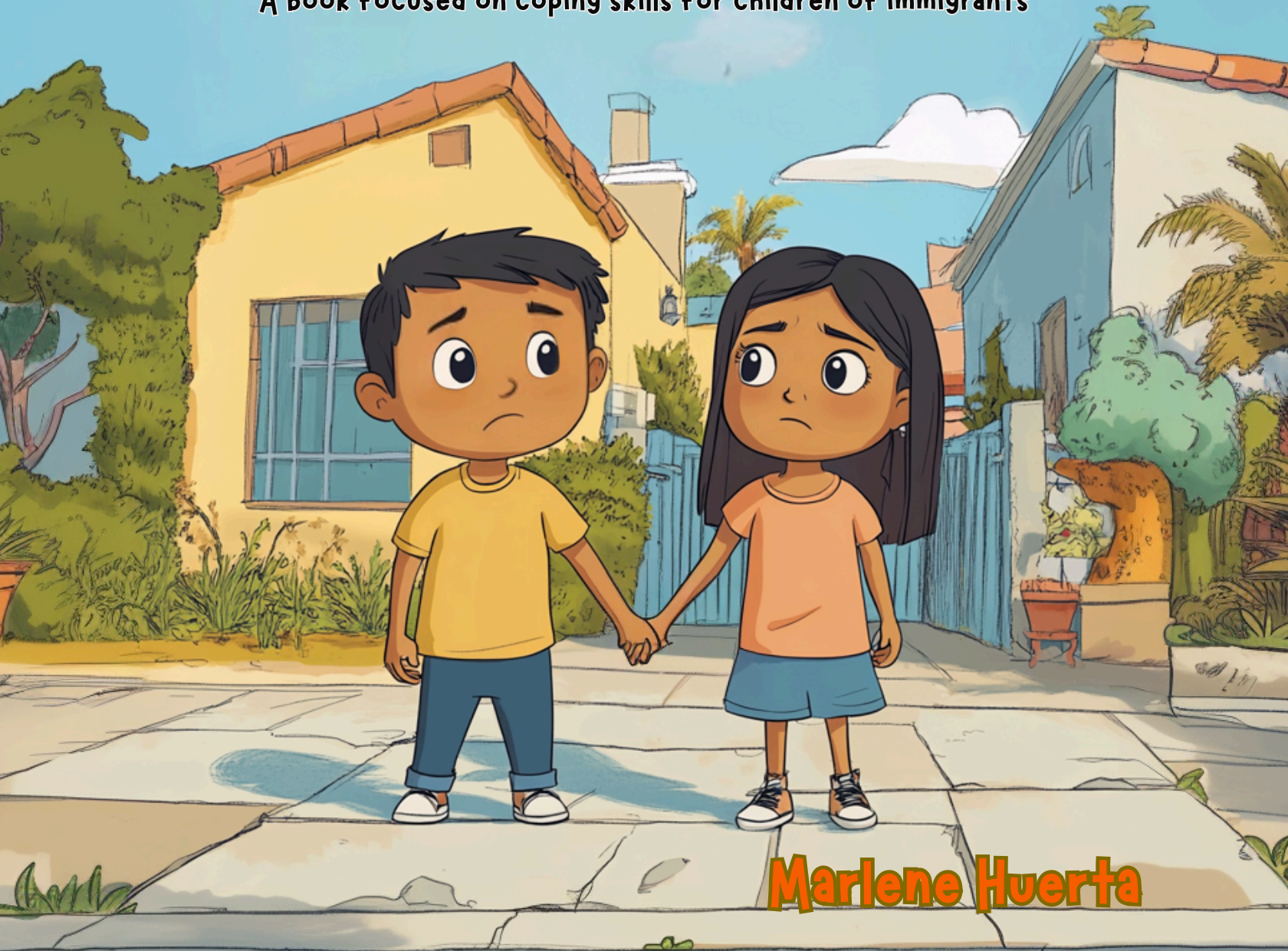


Tengo Miedo (I'm scared)

Un libro enfocado en las habilidades de afrontamiento para hijos de inmigrantes
A book focused on coping skills for children of immigrants



Marlene Huerta



This book is for those who belong, even
when they hear hate filled words that tell
them they don't. You belong and you matter.

Copyright©2025 by Marlene Huerta
All rights reserved. No part of this book may be reproduced
or used in any manner without written permission of the
copyright owner except for the use of quotations in a book
review.

First paperback edition June 2025

ISBN 9798287667269



www.marlys.shop

Tengo Miedo (I'm scared)

Un libro enfocado en las habilidades de afrontamiento para hijos de inmigrantes
A book focused on coping skills for children of immigrants



Marlene Huerta

Ha sido muy difícil NO escuchar de lo que está pasando.
It's been really hard to NOT hear about what is happening.



Tal vez estabas viendo televisión?
Maybe you were watching TV?

Tal vez escuchado el radio se escuchó
unas palabras que te confundieron.
Could have been some words you heard
on the radio that confused you.



Con tanto en nuestra mente, es posible que te sientas:
With so much on our mind, it's possible for you to feel:

TRISTE



SAD

ASUSTADO



SCARED

ENOJADO



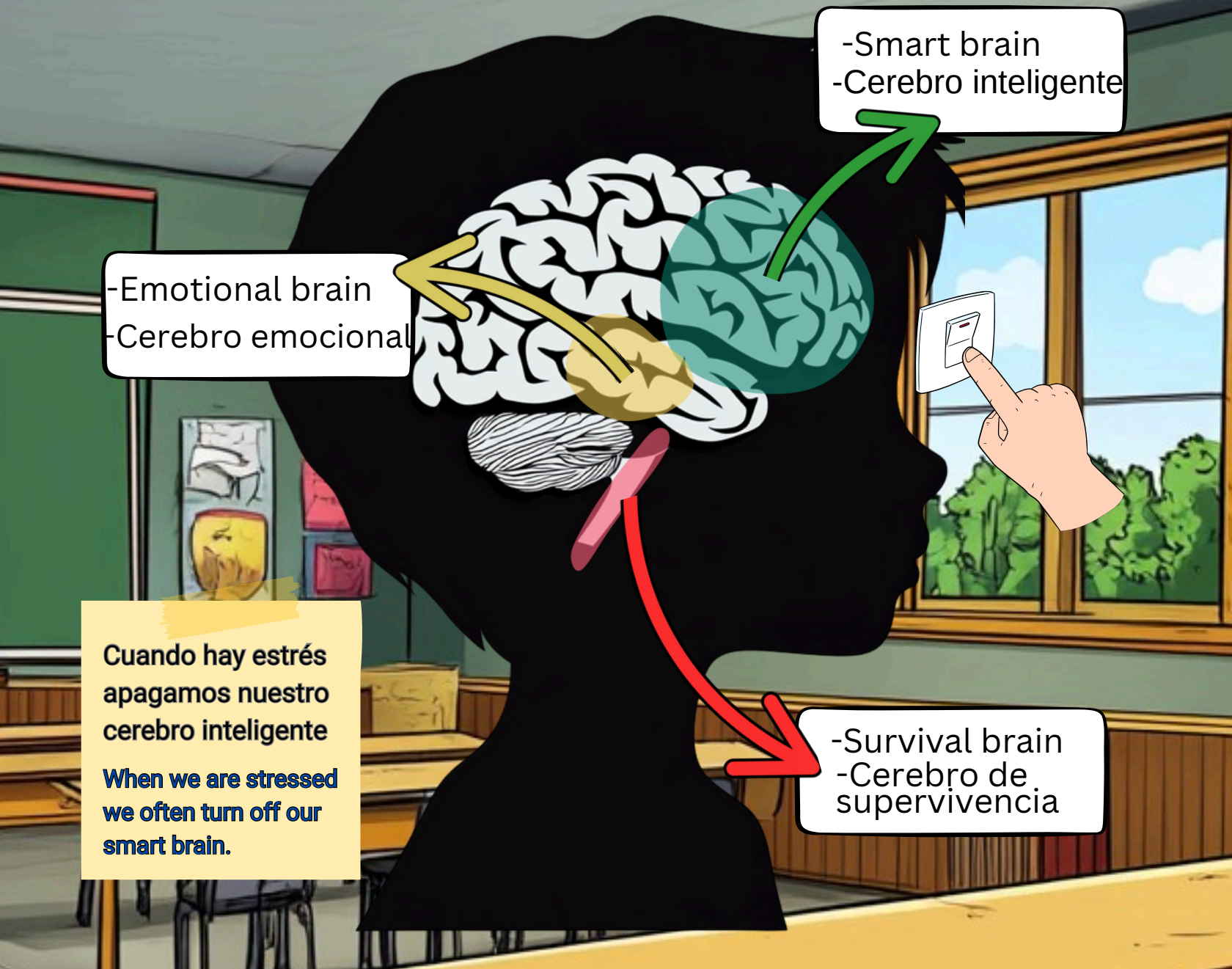
ANGRY

Nuestras emociones son lo que nos
hace ser humanos

**Our emotions are what make
us human.**

Hay 3 áreas en el cerebro que nos ayudan a reaccionar cuando tenemos emociones.

There are 3 areas of our brain that help us with our reaction to our emotions.



-Smart brain
-Cerebro inteligente

-Emotional brain
-Cerebro emocional

Cuando hay estrés
apagamos nuestro
cerebro inteligente

When we are stressed
we often turn off our
smart brain.

-Survival brain
-Cerebro de
supervivencia

En momentos de estrés nuestro cerebro nos hace reaccionar de 4 maneras:

In moments of stress our brain will respond in 4 different ways:

RESPUESTAS FRENTE AL TRAUMA

PELEAR



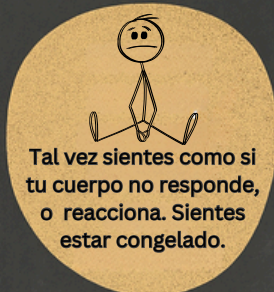
Tal vez sientes que explotas, y sientes ganas de gritar y pelear.

HUIR



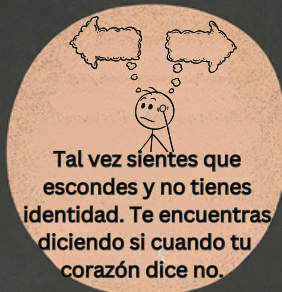
Tal vez sientes ganas de esconderte y olvidarte de tus miedos. Sientes ganas de correr y huir.

CONGELARSE



Tal vez sientes como si tu cuerpo no responde, o reacciona. Sientes estar congelado.

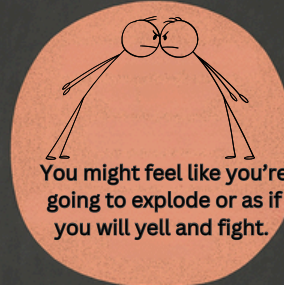
ADULAR



Tal vez sientes que escondes y no tienes identidad. Te encuentras diciendo si cuando tu corazón dice no.

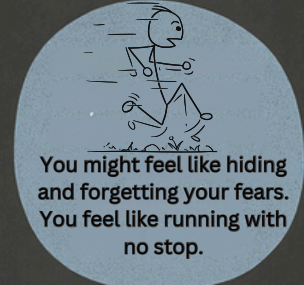
RESPONSES TO TRAUMA

FIGHT



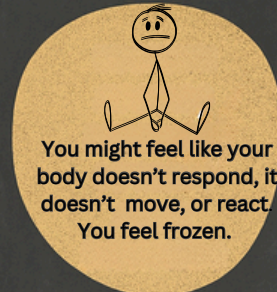
You might feel like you're going to explode or as if you will yell and fight.

FLIGHT



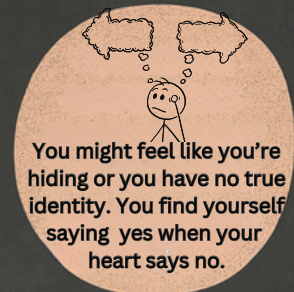
You might feel like hiding and forgetting your fears. You feel like running with no stop.

FREEZE



You might feel like your body doesn't respond, it doesn't move, or react. You feel frozen.

FAWN



You might feel like you're hiding or you have no true identity. You find yourself saying yes when your heart says no.

En estos momentos es importante que nuestras acciones nos mantengan seguros y fuera de peligro. Entendemos que estamos llenos de ira y desesperación pero nuestra seguridad y nuestros derechos importan.

In these moments it is important that our actions keep us safe and out of danger. We understand that we all feel full of rage and frustration but our safety and our rights matter.



En tiempo de crisis es importante prender nuestro cerebro inteligente y encontrar nuestra calma.

In moments of crisis it is important to turn on our smart brain and find our calm.

COMO ENCUENTRO MI
CALMA?

Mucha gente se
agarra de su fe.

HOW DO I FIND MY
CALM?

Many people hold
onto their faith.



Algunos usan su
tiempo para anotar o
dibujar cómo se
sienten.



Some use their time to write or
draw how they feel.

Otros hablan con sus familiares y amigos para ayudarse y apoyarse.

Others talk to
their family or
friends to help
and support
each other.





Algunos escuchan música.

Some listen to music.



Otros sacan sus emociones
con actividades físicas.

Others take out their emotions
with physical activities.

Podemos preguntarle a nuestra familia,
si quieren hacer alguna actividad juntos.

**You can even ask your family to do
an activity together.**



Recuerda que tu familia también está bajo mucho estrés. Si están enojados o tristes, hay que darles un poco de espacio para que ellos también encuentren su calma.

Remember that your family is also under a lot of stress. If they look sad or upset, we can give them a bit of space so that they can also find their calm.

En estos momentos debemos tener esperanza y unirnos.
No estamos solos, hay muchas personas pasando por las
mismas situaciones.



Somos fuertes.

Even in these moments we must have hope and stand together. We are not alone, there are many others going through situations just like ours.



We are strong.



Estamos despiertos
antes de que salga
el sol.

We are up before
the sun rises.

Trabajamos
duro y nunca
nos damos por
vencidos.

We work hard
and never quit.



Llegamos a
grandes alturas y
las enfrentamos
sin miedo

We go to great
heights and face
them without fear.



Llevamos el sazón,
donde quiera que
vayamos

We bring that spice
wherever we go.



Aprendimos a soñar observando a
nuestros padres. Ellos no se rindieron
y nosotros tampoco lo haremos.

**We learned to dream by watching our
parents. They never gave up and
neither will we.**

Por último, quiero que recuerden esto: No es ninguna debilidad pedir ayuda. Somos una comunidad y todos necesitamos apoyo.

Lastly, I want you all to remember this: It is not a weakness to ask for help. We are part of a community and we all need support.

**TOGETHER
WE CAN
GET THROUGH
THIS MOMENT**





Usted tiene derechos constitucionales:

- NO ABRA LA PUERTA si un agente de inmigración está tocando la puerta.
- NO CONTESTE NINGUNA PREGUNTA de un agente de inmigración si trata de hablar con usted. Usted tiene el derecho a guardar silencio.
- NO FIRME NADA sin antes hablar con un abogado. Usted tiene el derecho de hablar con un abogado.
- Si usted está fuera de su casa, pregúntele al agente si tiene la libertad de irse y si le dice que sí, váyase con tranquilidad.
- ENTREGUELE ESTA TARJETA EL AGENTE. Si usted está dentro de su casa, muestre la tarjeta por la ventana o pásela debajo de la puerta.

Usted tiene derechos constitucionales:

- NO ABRA LA PUERTA si un agente de inmigración está tocando la puerta.
- NO CONTESTE NINGUNA PREGUNTA de un agente de inmigración si trata de hablar con usted. Usted tiene el derecho a guardar silencio.
- NO FIRME NADA sin antes hablar con un abogado. Usted tiene el derecho de hablar con un abogado.
- Si usted está fuera de su casa, pregúntele al agente si tiene la libertad de irse y si le dice que sí, váyase con tranquilidad.
- ENTREGUELE ESTA TARJETA EL AGENTE. Si usted está dentro de su casa, muestre la tarjeta por la ventana o pásela debajo de la puerta.

You have constitutional rights:

- DO NOT OPEN THE DOOR if an immigration agent is knocking on the door.
- DO NOT ANSWER ANY QUESTIONS from an immigration agent if they try to talk to you. You have the right to remain silent.
- DO NOT SIGN ANYTHING without first speaking to a lawyer. You have the right to speak with a lawyer.
- If you are outside of your home, ask the agent if you are free to leave and if they say yes, leave calmly.
- GIVE THIS CARD TO THE AGENT If you are inside of your home, show the card through the window or slide it under the door.

You have constitutional rights:

- DO NOT OPEN THE DOOR if an immigration agent is knocking on the door.
- DO NOT ANSWER ANY QUESTIONS from an immigration agent if they try to talk to you. You have the right to remain silent.
- DO NOT SIGN ANYTHING without first speaking to a lawyer. You have the right to speak with a lawyer.
- If you are outside of your home, ask the agent if you are free to leave and if they say yes, leave calmly.
- GIVE THIS CARD TO THE AGENT If you are inside of your home, show the card through the window or slide it under the door.

Usted tiene derechos constitucionales:

- NO ABRA LA PUERTA si un agente de inmigración está tocando la puerta.
- NO CONTESTE NINGUNA PREGUNTA de un agente de inmigración si trata de hablar con usted. Usted tiene el derecho a guardar silencio.
- NO FIRME NADA sin antes hablar con un abogado. Usted tiene el derecho de hablar con un abogado.
- Si usted está fuera de su casa, pregúntele al agente si tiene la libertad de irse y si le dice que sí, váyase con tranquilidad.
- ENTREGUELE ESTA TARJETA EL AGENTE. Si usted está dentro de su casa, muestre la tarjeta por la ventana o pásela debajo de la puerta.

Usted tiene derechos constitucionales:

- NO ABRA LA PUERTA si un agente de inmigración está tocando la puerta.
- NO CONTESTE NINGUNA PREGUNTA de un agente de inmigración si trata de hablar con usted. Usted tiene el derecho a guardar silencio.
- NO FIRME NADA sin antes hablar con un abogado. Usted tiene el derecho de hablar con un abogado.
- Si usted está fuera de su casa, pregúntele al agente si tiene la libertad de irse y si le dice que sí, váyase con tranquilidad.
- ENTREGUELE ESTA TARJETA EL AGENTE. Si usted está dentro de su casa, muestre la tarjeta por la ventana o pásela debajo de la puerta.

You have constitutional rights:

- DO NOT OPEN THE DOOR if an immigration agent is knocking on the door.
- DO NOT ANSWER ANY QUESTIONS from an immigration agent if they try to talk to you. You have the right to remain silent.
- DO NOT SIGN ANYTHING without first speaking to a lawyer. You have the right to speak with a lawyer.
- If you are outside of your home, ask the agent if you are free to leave and if they say yes, leave calmly.
- GIVE THIS CARD TO THE AGENT If you are inside of your home, show the card through the window or slide it under the door.

You have constitutional rights:

- DO NOT OPEN THE DOOR if an immigration agent is knocking on the door.
- DO NOT ANSWER ANY QUESTIONS from an immigration agent if they try to talk to you. You have the right to remain silent.
- DO NOT SIGN ANYTHING without first speaking to a lawyer. You have the right to speak with a lawyer.
- If you are outside of your home, ask the agent if you are free to leave and if they say yes, leave calmly.
- GIVE THIS CARD TO THE AGENT If you are inside of your home, show the card through the window or slide it under the door.

Los hijos de padres inmigrantes sufren sin herramientas ni habilidades para afrontar momentos difíciles. Este libro es un recordatorio para nuestros hijos de que pueden superar momentos difíciles con ayuda.

Children of immigrant parents are suffering without tools or coping skills. This book is a reminder to our children that they can get through hard times with help.

