



Consejos para la Conexión Familiar Después de la Adopción o la Tutela

“El contacto continuo puede disminuir la pérdida y el duelo asociados con la separación, apoyar el desarrollo de la identidad de los niños y ayudarles a prepararse para la vida adulta.”

Helping Your Adopted Children Maintain Important Relationships With Family, Children's Bureau (2026)

¿Por Qué Son Importantes las Conexiones?



Los jóvenes se preguntan de manera natural acerca de su pasado

La conexión puede ayudar a responder preguntas y construir una comprensión más clara de la historia de su vida.



Apoya la identidad y el sentido de pertenencia

Conocer sus raíces puede ayudar a los jóvenes a sentirse más arraigados y seguros de quiénes son.



Reduce la preocupación y las incertidumbres

La conexión puede brindar reafirmación y claridad.



Permite amar todas las partes de su familia

Los jóvenes se benefician al saber que está bien preocuparse por su familia biológica y adoptiva.



Mantiene relaciones importantes

Las conexiones, especialmente entre hermanos, pueden ser significativas y duraderas.

¿Qué es el Contacto?

El contacto después de la adopción o la tutela puede ser diferente para cada familia, desde visitas en persona hasta actualizaciones ocasionales entre adultos. Los planes pueden cambiar con el tiempo según las necesidades del joven o las circunstancias familiares.

Tipos de Contacto



Cartas



Correos
Electrónicos



Mensajes
de Texto



Redes Sociales



Llamadas Telefónicas
o por Video



Visitas en
Persona

Frecuencia



Flexible



Semanal



Mensual



Algunas Veces
al Año



Anual



Fechas
Importantes

Enfoque en el Joven

El contacto con la familia funciona mejor cuando se enfoca en el joven. Puede apoyar su bienestar, su sentido de identidad y su conexión con la familia y su cultura.

Cómo Pueden los Adultos Apoyar a los Jóvenes

Crear un espacio seguro mediante:

- Hacer preguntas abiertas y sin prejuicios
- Estar al tanto de ellos regularmente
- Dejarse guiar por el joven
- Escuchar sin tratar de resolver todo



Centrar el contacto en el joven.



Escuchar genera confianza y conexión.



Evitar hacer promesas sobre el futuro.

Hablar con los Jóvenes sobre la Familia

Cada joven es diferente. Algunos hablan de su familia con frecuencia, y otros no. Incluso cuando el joven no habla ni pregunta sobre sus familiares, es posible que siga pensando en ellos. Hablar abiertamente de una manera apropiada para su edad y desarrollo, y mostrar curiosidad por los pensamientos, sentimientos y experiencias del joven, puede ayudarles a sentir más seguridad, conexión y confianza en todos los miembros de su familia.

1. Inicien la Conversación

Para crear un ambiente seguro y acogedor, pregunten proactivamente al joven sobre sus pensamientos, sentimientos y necesidades. Preguntar de una manera abierta y sin prejuicios puede ayudar al joven a sentirse seguro para compartir pensamientos.

¿Has pensado en [familiar] últimamente?

No hay problema si no quieres hablar ahora. Aquí estoy cuando quieras.

2. Denles Espacio

Si el joven dice que no o no está listo para hablar, háganle saber que está bien y que puede hablar tanto o tan poco como decida. Consulten de nuevo en un par de días o semanas. Puede tomar varios intentos antes de que el joven se sienta listo para compartir más.

Gracias por contármelo. Parece que están surgiendo algunos pensamientos o sentimientos [difíciles, felices, etc.]. Estoy aquí contigo pase lo que pase.

3. Muestren Apoyo

Si el joven se abre, simplemente escuchen, agradézcanle por compartir y asegúrenle que cuentan con su apoyo.

Cada joven es único, así que puede ser útil obtener información de un trabajador social, terapeuta, consejero o mentor que conozca al joven o que tenga experiencia con el cuidado de crianza temporal, la adopción o la tutela.

Enriqueciendo las Conexiones

Incluso en el tiempo entre los contactos en persona, o cuando el contacto en persona no es posible, existen maneras significativas en que los adultos pueden colaborar para mantener la conexión.

Compartan Fotos y/o Videos



Las fotos o los videos pueden compartirse entre el joven y los familiares. Los adultos pueden ponerse de acuerdo con anticipación sobre cómo se compartirán y sobre cualquier límite, como compartir en las redes sociales.

Correo Postal



Las tarjetas y las cartas le dan al joven algo que atesorar y pueden convertirse en recuerdos preciados. Si es necesario, los adultos pueden usar un apartado postal o un intermediario para proteger la privacidad del joven.

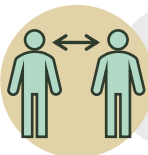
También se pueden enviar **regalos** por correo. Los adultos pueden coordinar con anticipación sobre los intereses del joven, la talla y lo que sea apropiado.

Visitas Virtuales



Cuando las visitas en persona no son posibles, **las videollamadas o los juegos en línea** pueden ofrecerle al joven oportunidades para compartir tiempo con su familia.

Mensajes Electrónicos Entre Adultos



Los adultos pueden compartir actualizaciones por **correo electrónico, mensaje de texto** u otro método acordado. Esto ayuda a que todos se mantengan informados y puedan apoyar mejor la conexión del joven con su familia.

Consejos Generales para que el Contacto Salga Bien

1. Sean Consistentes

Cuando el contacto es consistente, puede ayudar al joven a sentirse seguro y a generar confianza. Mucho contacto seguido de silencio puede provocar ansiedad y hacer que la relación se sienta inestable.



2. Cumplan lo Acordado

Hagan todo lo posible por cumplir los planes establecidos y comuniquen lo antes posible si los planes se necesitan cambiar. Los cambios inesperados o los planes incumplidos pueden ser especialmente difíciles para los jóvenes y familiares que han experimentado pérdidas.



3. Calidad Sobre Cantidad

Tener una buena visita, llamada o contacto, aunque sea con menos frecuencia, es mejor que un contacto frecuente que no sale bien.



4. Cooperación entre Adultos

La forma en que los adultos hablan entre sí y de otros tiene importancia. Eviten los desacuerdos o los comentarios negativos sobre los familiares frente al joven. La comunicación y las interacciones respetuosas pueden ayudar a que el joven se sienta cómodo.



Ayudando a que las Conversaciones Salgan Bien Durante el Contacto

Ya sea hablando en persona o virtualmente, aquí hay algunos consejos para ayudar a que las conversaciones entre el joven y sus familiares salgan bien:

Enfóquense en el Presente

Si el joven pregunta sobre la próxima visita o contacto, háganle saber que los planes se compartirán con él una vez que los adultos hayan podido conversar.

Aclaren los Límites

Los adultos pueden hablar entre sí con anticipación sobre cualquier tema que no sea apropiado discutir con el joven.

Hagan Preguntas Sobre la Vida y las Experiencias Actuales del Joven

- ¿Cuál es tu actividad/programa/juguete/juego favorito en este momento?
- ¿Qué has aprendido recientemente?
- ¿Has tenido algún proyecto difícil en la escuela que hayas logrado resolver?

¿Has probado algo nuevo últimamente?

Entiendo por qué te sentiste así. Me alegra mucho que me lo hayas contado.

Escuchen y Validen los Sentimientos y las Experiencias del Joven

Incluso si a veces expresan sentimientos difíciles o desafiantes, está bien y es útil repetir lo que han dicho que están viviendo.

- “Qué bueno escuchar que te sientes emocionado por eso.”
- “Suena como que eso fue realmente difícil.”
- “Tiene sentido sentirte feliz/triste/enojado en este momento.”

Cómo Ayudar a que las Visitas Salgan Bien

Si las visitas son parte de su plan de contacto, aquí hay algunos consejos para ayudar a que salgan bien:

1. **Consulten antes de la visita** para que los adultos puedan compartir información actualizada sobre los intereses del joven y planear actividades significativas juntos. 
2. **Confirman la visita con anticipación por mensaje de texto o teléfono.** Un aviso rápido por mensaje de texto o teléfono, el día antes o el mismo día, puede evitarle al joven confusión o decepción.
3. **Elijan un lugar** que ofrezca muchas oportunidades para interacciones apropiadas para su edad, como un parque, zoológico, biblioteca, museo, etc.
4. **Planeen llegar un poco antes** para que la visita pueda comenzar con calma y sin estrés. Tomarse el tiempo para estar preparados ayuda a que el joven se sienta más cómodo y contribuye a una visita positiva para todos.
5. **Guarden los teléfonos y dispositivos durante la visita.** Limitar el uso del teléfono puede ayudar a mantener el enfoque en el tiempo compartido, a menos que el dispositivo sea parte de una actividad conjunta. 
6. **Lleven actividades no digitales apropiadas para la edad**, tales como:
 - Cartas, juegos de mesa (los juegos de viaje funcionan bien al aire libre) o equipo deportivo
 - Libros para leer juntos
 - Papel, crayones o bolígrafos para dibujar o jugar juegos sencillos (por ejemplo, gato/tres en raya, muñeco de nieve)
 - Ideas para otros juegos/actividades que no necesiten materiales, como charadas

Pregúntele al joven si hay alguna actividad o juego que le gustaría compartir o enseñar.

