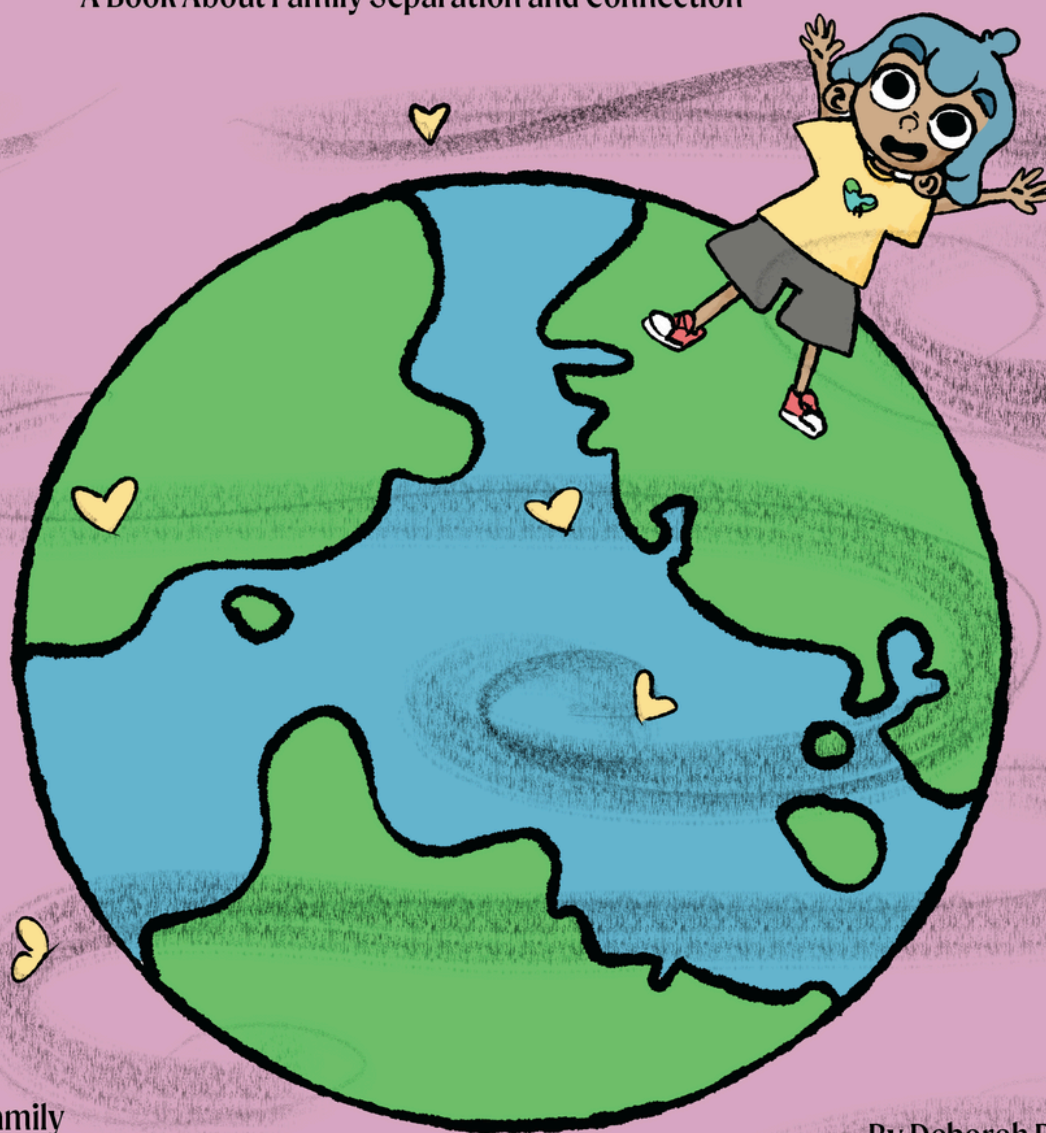


I Love You EVERYWHERE

A Book About Family Separation and Connection



Written for Jewish Family
Service of Metrowest

By Deborah Farmer Kris
Illustrated by Emma Varteresian and Julia Diaz

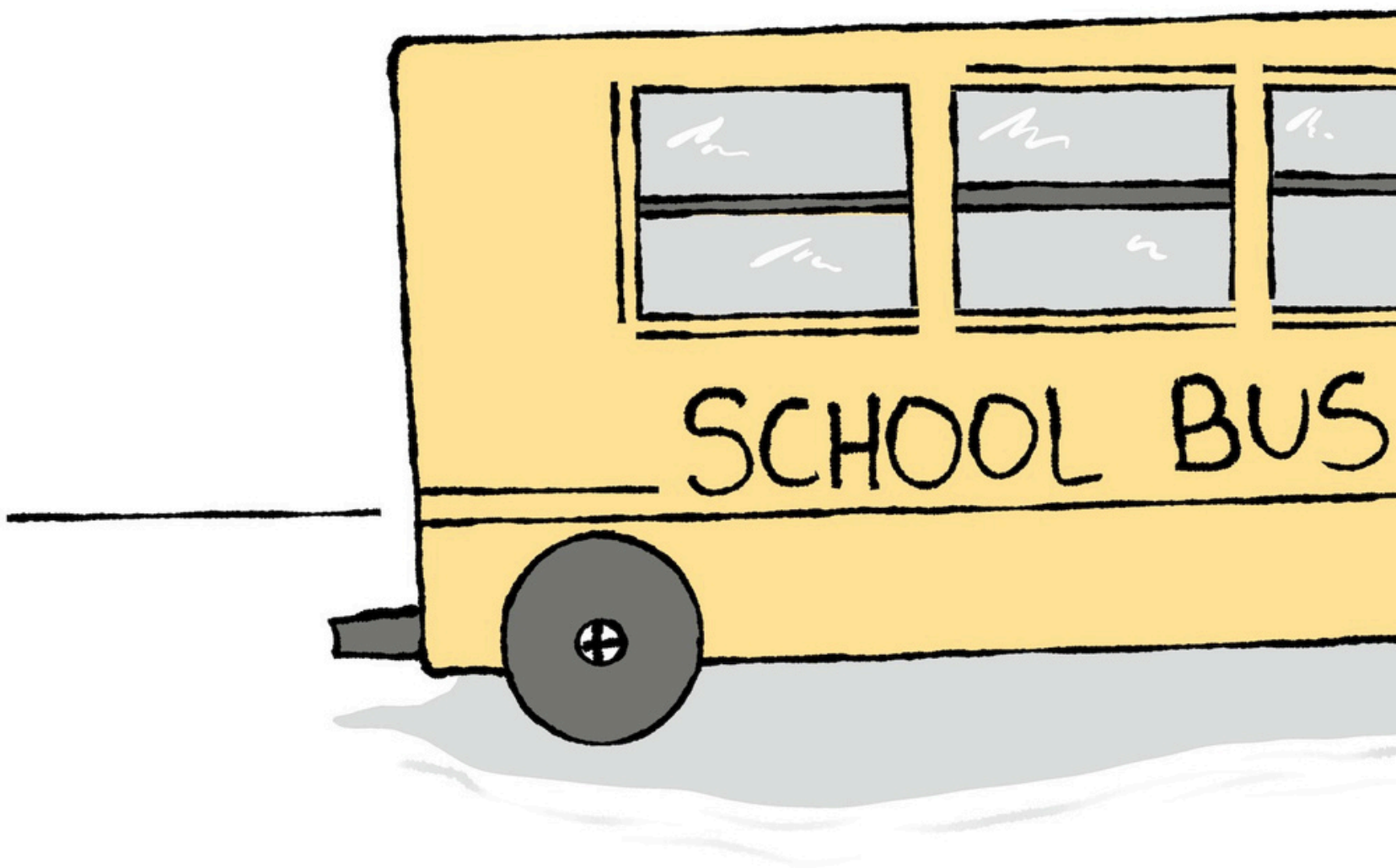


I love you when I am right next to you.
We eat a snack. We snuggle on the sofa.
We listen to music, play, and laugh.





At night, I tuck you in and say:
"I love you here. I love you there. I love you everywhere."



I love you when we are a little bit apart.
Sometimes you go to school or to a friend's house to play.
Sometimes I go to work or to the store.

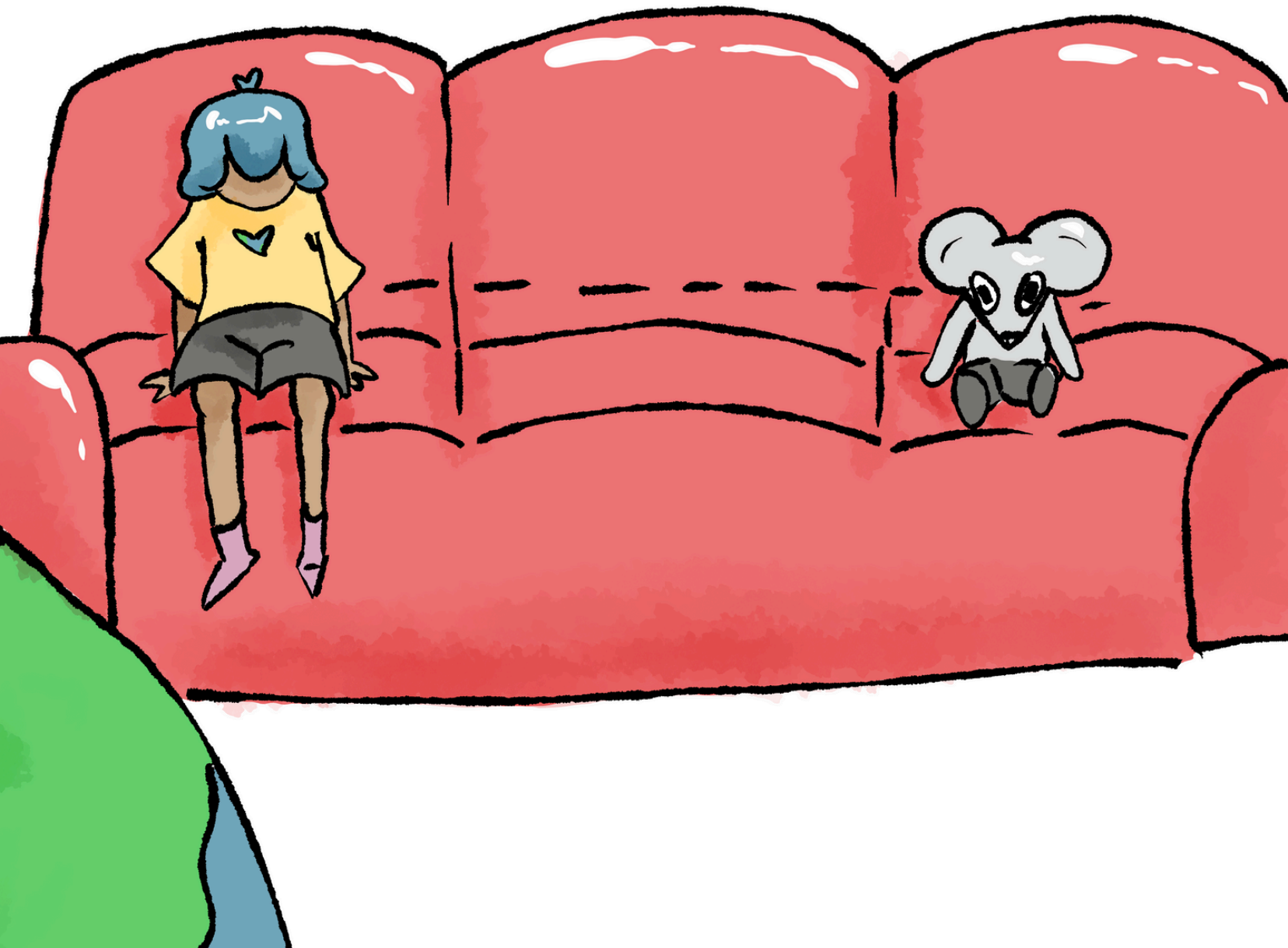


Before I go, I give you a hug and say:
"Hold onto that hug until we both get home."

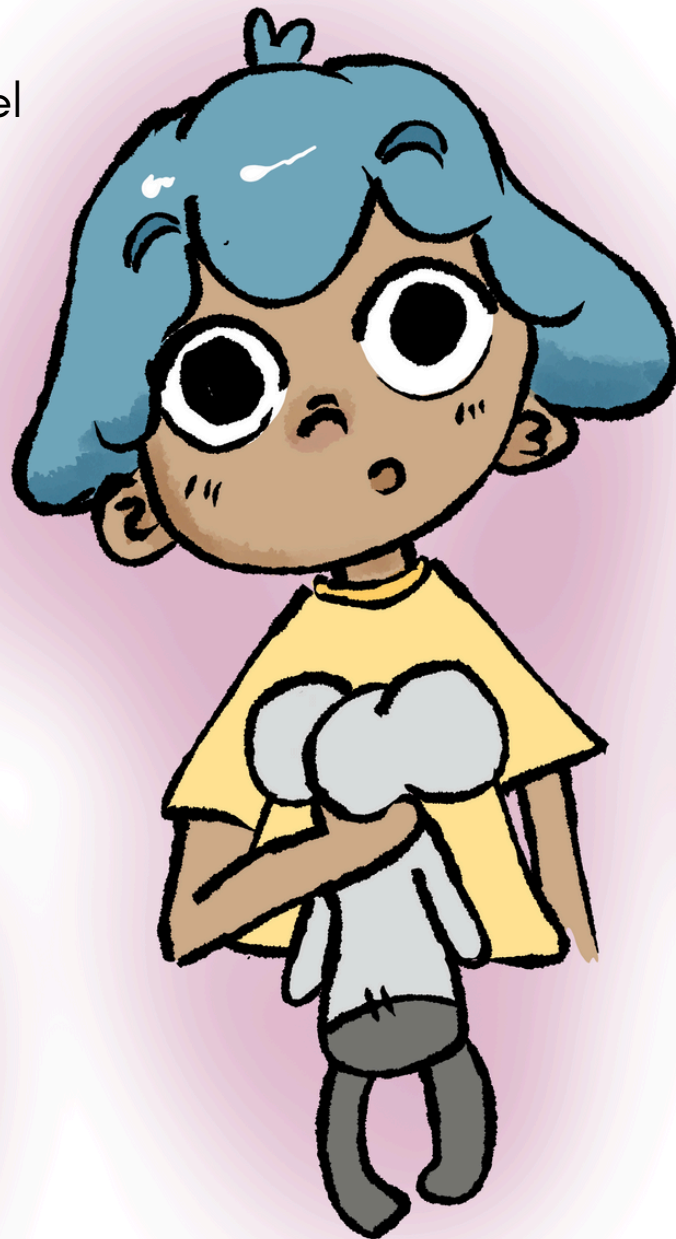


I love you when I am far away.
Sometimes, people have to go away
even when you do not want them to go.

If we are far apart, we will both feel sad.
It's hard to say goodbye.



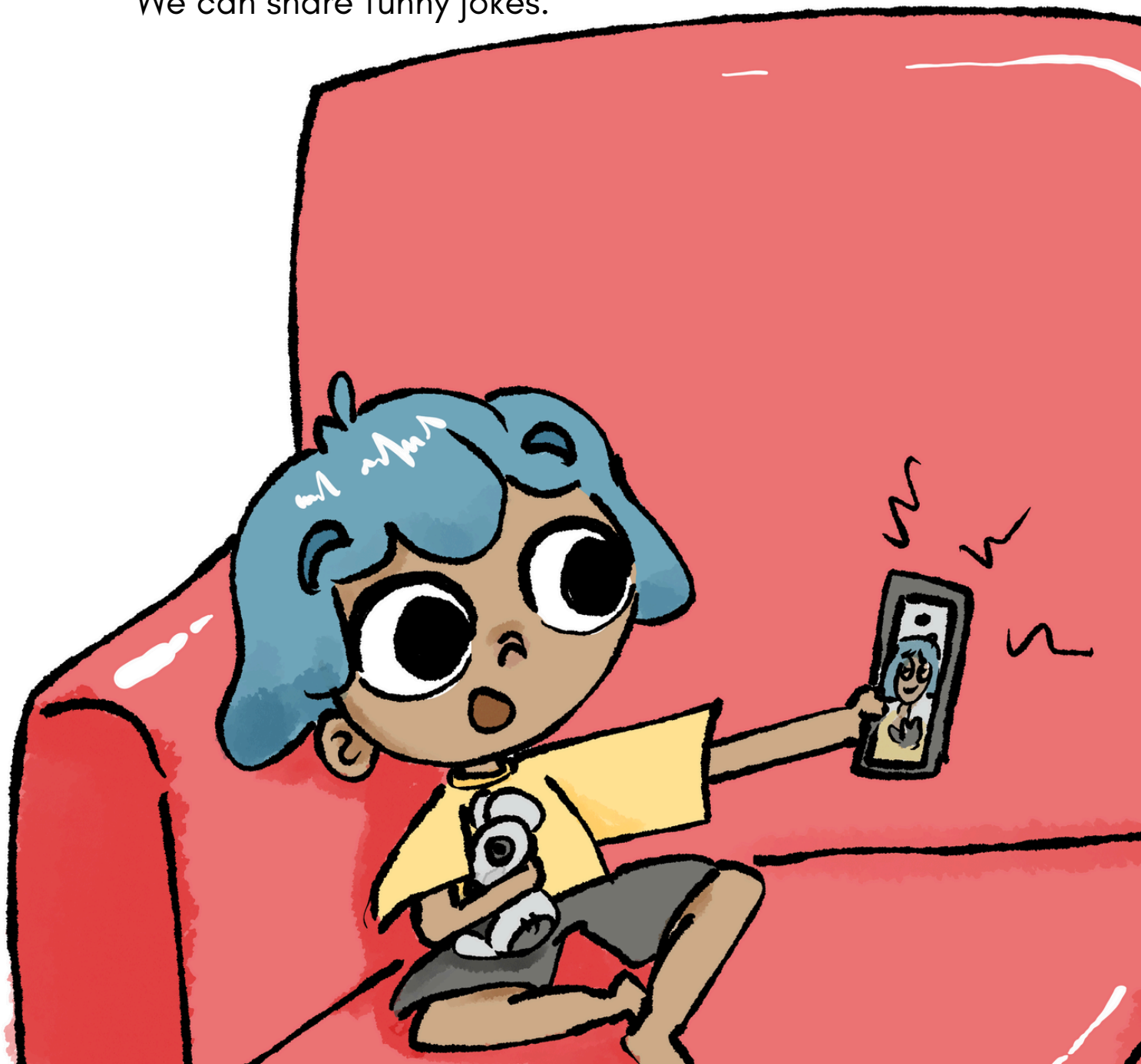
If we are far apart, you might also feel
mad, worried, or confused.
All of your feelings are okay.



Love is a feeling, too.
Remember what we say?
"I love you here. I love you there.
I love you everywhere."



When we are apart, we can still stay close.
Sometimes we can talk on the phone.
We can share funny jokes.





You can tell me about your day and I will tell you about mine.
I will tell you I love you - because I love you everywhere.

When we are apart, you can draw me pictures.
What does it look like outside your window?
Let me see what you see!

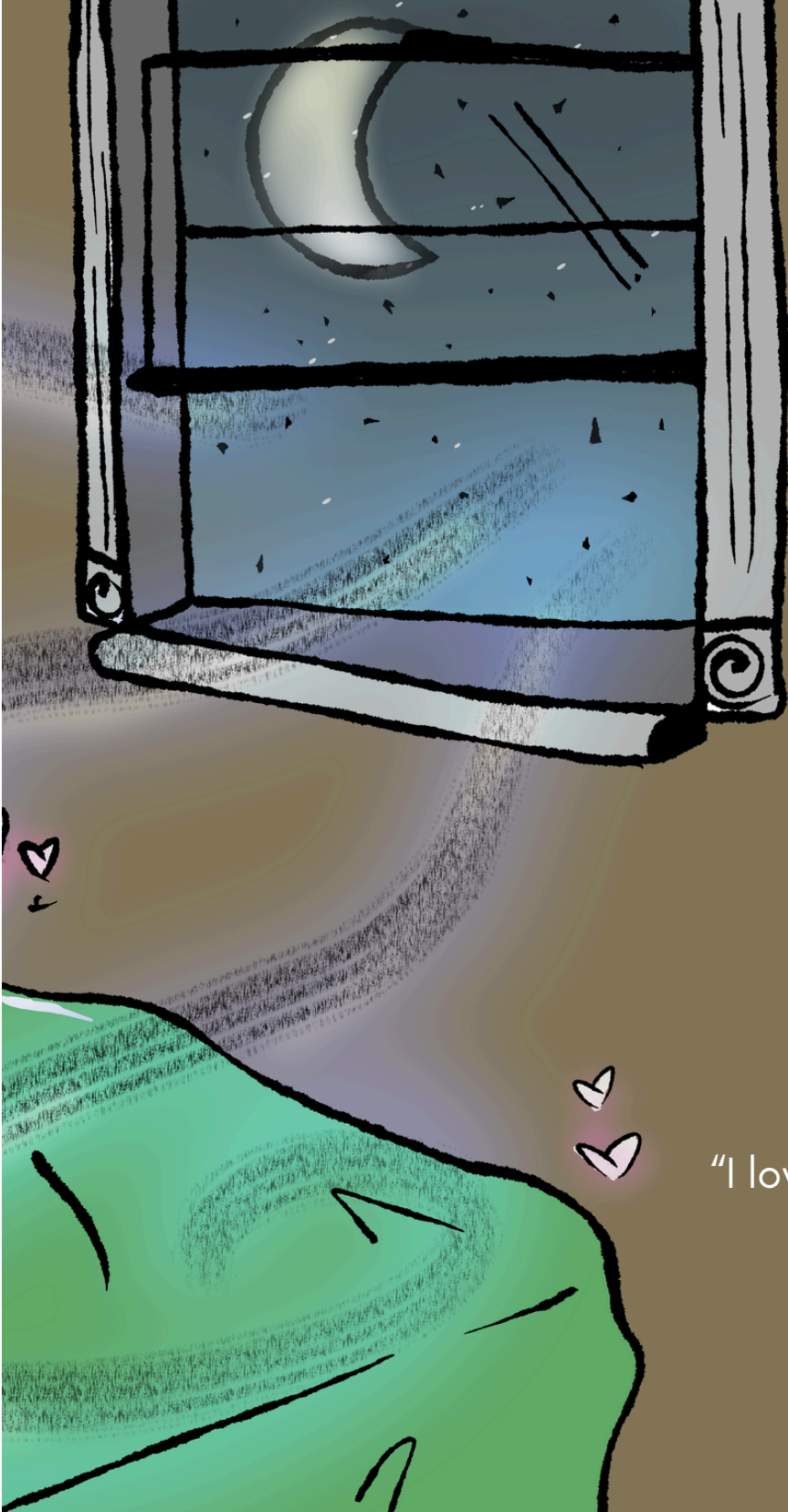


Take a photo of yourself
making silly faces.
I love your silly faces!



At night, I will blow you a kiss & send it up to the moon.
When you look up at the sky,
the moon will send my kiss back to you.





Grab it, hold it, and
remember what we say:
"I love you here. I love you there.
I love you everywhere."

When we are apart,
we can listen to the same songs
or watch the same shows.





Tell me your favorites!
I like what you like - because I like you.

Hold out your fingers.
Let's count up the people who love you.
Start with me.





Now think about your friends, family, and teachers.
You have so many people who love you and take care of you!



When we are apart,
you will grow and grow in amazing ways.
Tell me about how tall you are and
the new things you can do.

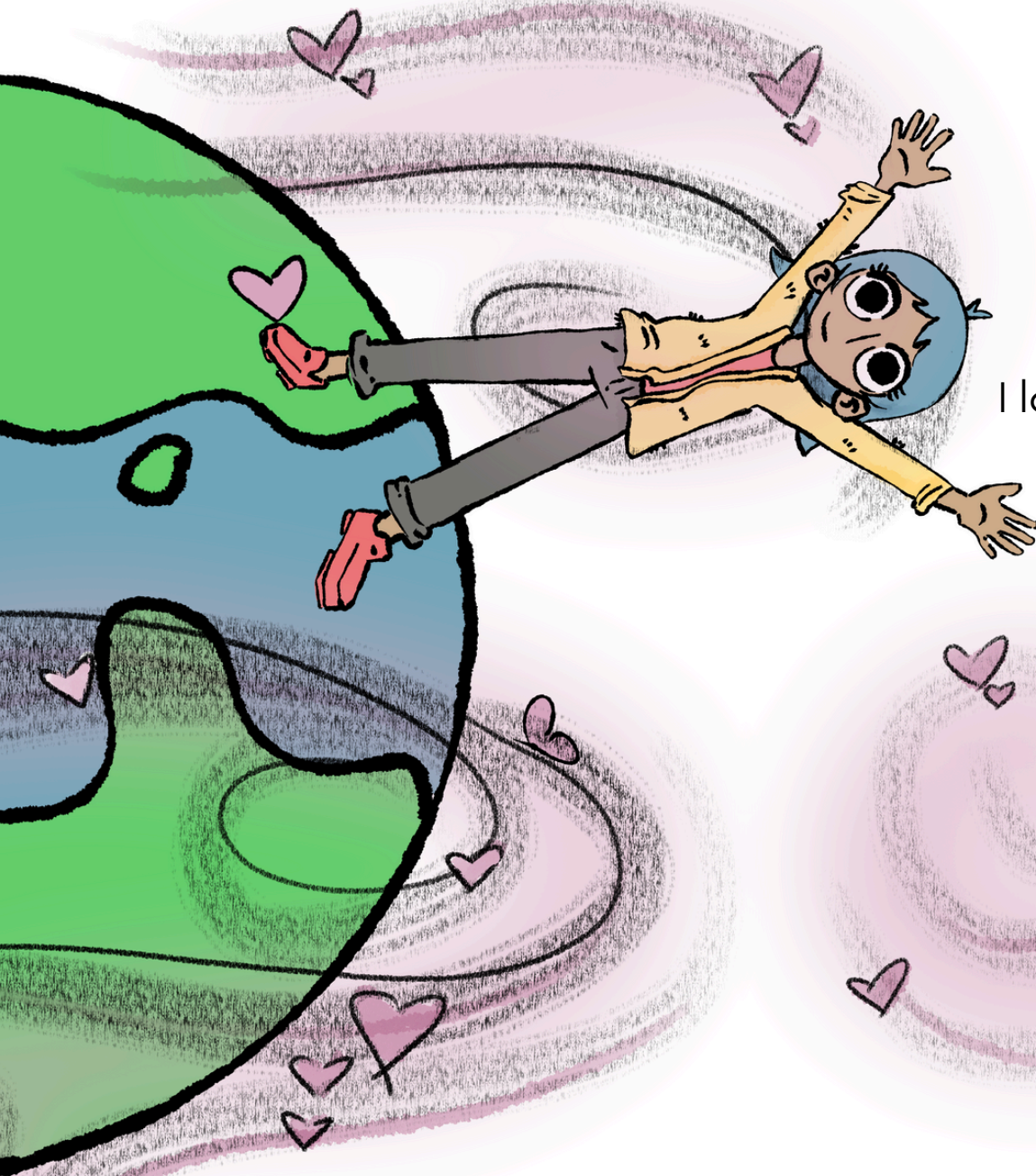




And when you feel happy or sad
or mad or scared,
tell me that, too.
I love all of your feelings.

My favorite place is right next to you!
But no matter where I am or where you are,
my love will reach you.





I love you here.
I love you there.
I love you everywhere.

A LETTER TO CAREGIVERS

Supporting Young Children Through Family Separation

Children thrive when life feels steady and when caring adults help them feel safe and supported. So when a child is separated from a parent or caregiver — for a short time or a long time — they feel that change in a deep way. They may not have all the words to explain their feelings or questions, but their behavior often shows us what is happening inside. During these moments, children need calm reminders that they are loved “here, there, and everywhere.”

Here are five ideas to support young children — and yourself — during a time of family separation.

1. Expect Big Feelings — and Validate Them

There is no “right” way to feel during separation. Children may show sadness, anger, worry, or confusion. Some may seem fine at first and show their feelings later. All of this is normal. Let children know that all feelings are okay — mad, sad, scared, or anything else. When we accept their feelings instead of correcting them, they learn that their emotions are safe to share.

2. Listen Beneath the Behavior

Young children often express their feelings through actions, not words. A tantrum might mean they feel overwhelmed or scared. Pulling away might mean they feel worried or confused. Before reacting, try asking yourself, What might my child be trying to tell me? This helps caregivers respond with empathy instead of frustration and supports the message: “You are doing the best you can — and so am I.”

3. Reassure Children That It's Not Their Fault

Preschoolers try hard to understand big changes, and they may believe they caused the separation. When needed, gently remind them: "This is not because of anything you did. This is an adult situation. Your [mom/dad/caregiver] loves you very much." Clear and simple words can ease worry and help children feel secure.

4. Give Honest, Age-Appropriate Answers

Children this age ask direct and concrete questions. Keep answers simple and easy to understand. For example: "Your dad is going to be in a different country for a while. It is hard to have him gone, but he loves you very much." It is also okay to say, "I don't know," when you don't know. Help children focus on what they can do — staying connected to their loved ones, talking about their day, drawing pictures, and keeping their daily routines.

5. Care for Yourself, Too

Children are very aware of the emotions of the adults around them. When caregivers model coping skills — naming feelings, taking deep breaths, leaning on support from family, friends, and community — children learn these skills, too. It is okay to feel stressed, sad, or overwhelmed, and it is okay to ask for help.

Anything we do to help children feel safe, loved, and cared for — whether we are near or far — helps them face challenges with strength and resilience.

UNA CARTA PARA CUIDADORES

Apoyando a los niños pequeños durante la separación familiar

Los niños pequeños crecen bien cuando la vida se siente estable y cuando los adultos que los cuidan les ayudan a sentirse seguros y acompañados. Por eso, cuando un niño se separa de un padre o cuidador — por poco tiempo o por mucho tiempo — siente ese cambio de manera profunda. Tal vez no tenga todas las palabras para explicar sus sentimientos o preguntas, pero su comportamiento a menudo nos muestra lo que está pasando por dentro. En estos momentos, los niños necesitan recordatorios tranquilos de que son amados “aquí, allá y en todas partes”.

Aquí hay cinco ideas para apoyar a los niños pequeños — y a usted mismo — durante un tiempo de separación familiar.

1. Espere grandes sentimientos — y valídelos

No hay una manera “correcta” de sentir durante una separación. Los niños pueden mostrar tristeza, enojo, preocupación o confusión. Algunos pueden parecer bien al principio y expresar sus emociones más tarde. Todo esto es normal. Dígales que todos los sentimientos están bien — enojo, tristeza, miedo o cualquier otro. Cuando aceptamos sus emociones en lugar de corregirlas, los niños aprenden que es seguro compartir cómo se sienten.

2. Escuche más allá del comportamiento

Los niños pequeños suelen expresar sus sentimientos con acciones, no con palabras. Una rabieta puede significar que se sienten abrumados o asustados. Alejarse puede significar que se sienten preocupados o confundidos. Antes de reaccionar, pregúntese: ¿Qué me estará tratando de decir mi hijo? Esto ayuda a los cuidadores a responder con empatía en lugar de frustración y apoya el mensaje: “Estás haciendo lo mejor que puedes — y yo también”.

3. Recuérdeles que no es su culpa

Los niños de preescolar tratan de entender los cambios grandes, y pueden creer que ellos causaron la separación. Cuando sea necesario, recuérdelos con suavidad: “Esto no es por nada que tú hiciste. Es una situación de adultos. Tu [mamá/papá/cuidador] te quiere muchísimo”. Palabras claras y simples pueden reducir la preocupación y ayudar a que los niños se sientan seguros.

4. Dé respuestas honestas y adecuadas para su edad

Los niños de esta edad hacen preguntas directas y concretas. Mantenga las respuestas simples y fáciles de entender. Por ejemplo: “Tu papá va a estar en otro país por un tiempo. Es difícil que esté lejos, pero él te quiere muchísimo.” También está bien decir: “No lo sé”, cuando realmente no lo sabe. Ayude al niño a enfocarse en lo que sí puede hacer: mantenerse en contacto con las personas que quiere, hablar sobre su día, dibujar, y seguir sus rutinas diarias.

5. Cuídese usted también

Los niños perciben muy bien las emociones de los adultos a su alrededor. Cuando los cuidadores muestran habilidades para manejar emociones — nombrar sentimientos, respirar profundo, apoyarse en familia, amigos y comunidad — los niños aprenden esas mismas habilidades. Está bien sentirse estresado, triste o abrumado, y está bien pedir ayuda.

Todo lo que hacemos para ayudar a los niños a sentirse seguros, amados y atendidos — estemos cerca o lejos — les ayuda a enfrentar los retos con fuerza y confianza.

UMA CARTA PARA CUIDADORES

Apoiar crianças pequenas durante a separação familiar

Crianças pequenas crescem melhor quando a vida parece estável e quando os adultos que cuidam delas as ajudam a se sentir seguras e amparadas. Por isso, quando uma criança fica separada de uma mãe, um pai, ou um cuidador — por pouco tempo ou por muito tempo — ela sente essa mudança de maneira profunda. Elas podem não ter todas as palavras para explicar seus sentimentos ou suas perguntas, mas seu comportamento muitas vezes mostra o que está acontecendo por dentro. Nesses momentos, as crianças precisam de lembretes calmos de que são amadas “aqui, ali e em todos os lugares”.

Aqui estão cinco ideias para apoiar crianças pequenas — e também a você — durante um período de separação familiar.

1. Espere grandes sentimentos — e valide-os

Não existe uma forma “certa” de sentir durante uma separação. As crianças podem mostrar tristeza, raiva, preocupação ou confusão. Algumas podem parecer bem no começo e mostrar seus sentimentos mais tarde. Tudo isso é normal. Diga às crianças que todos os sentimentos são bem-vindos — raiva, tristeza, medo ou qualquer outro. Quando aceitamos seus sentimentos em vez de corrigi-los, elas aprendem que é seguro expressar suas emoções.

2. Ouça além do comportamento

Crianças pequenas muitas vezes expressam seus sentimentos com ações, não com palavras. Um acesso de raiva pode significar que elas estão assustadas ou sobrecarregadas. Afastar-se pode significar que estão preocupadas ou confusas. Antes de reagir, pergunte-se: O que meu filho pode estar tentando me dizer? Isso ajuda cuidadores a responder com empatia em vez de frustração e reforça a mensagem: “Você está fazendo o melhor que pode — e eu também”.

3. Reforce que não é culpa da criança

Crianças em idade pré-escolar tentam entender mudanças grandes e podem acreditar que causaram a separação. Quando necessário, lembre-as com suavidade: “Isso não aconteceu por causa de algo que você fez. É uma situação de adultos. (Sua mãe/seu pai/seu cuidador) te ama muito”. Palavras claras e simples podem reduzir a preocupação e ajudar as crianças a se sentirem seguras.

4. Dê respostas honestas e adequadas à idade

Crianças dessa idade fazem perguntas diretas e concretas. Mantenha as respostas simples e fáceis de entender. Por exemplo: “Seu pai vai ficar em outro país por um tempo. É difícil ficar longe dele, mas ele te ama muito.” Também é totalmente válido dizer: “Eu não sei”, quando você realmente não souber. Ajude a criança a focar no que ela pode fazer — manter contato com quem ama, contar sobre seu dia, desenhar, e seguir suas rotinas diárias.

5. Cuide de você também

Crianças percebem muito bem as emoções dos adultos ao seu redor. Quando cuidadores demonstram habilidades para lidar com emoções — nomear sentimentos, respirar fundo, buscar apoio da família, de amigos e da comunidade — as crianças aprendem essas habilidades também. É normal sentir-se estressado, triste ou sobrecarregado, e é normal pedir ajuda.

Tudo o que fazemos para ajudar as crianças a se sentirem seguras, amadas e cuidadas — perto ou longe — as ajuda a enfrentar desafios com força e resiliência.

