



Centro Internacional para las Migraciones,
la Salud y el Desarrollo

GUÍA PRÁCTICA DE LA SALUD PSICOSOCIAL Y EL BIENESTAR: **NIÑOS REFUGIADOS**



© ICMHD 2022

Algunos derechos reservados. Se puede copiar, redistribuir y adaptar el trabajo con propósitos no comerciales, siempre y cuando el trabajo sea adecuadamente citado. La responsabilidad de cualquier interpretación y uso del material recae sobre el lector. Bajo ningún concepto el ICMHD será responsable de los daños que se deriven de su uso.

International Centre for Migration, Health and Development (ICMHD). Practical Guidelines on Psychosocial Health and Wellbeing: Child Refugees. [Centro Internacional para las Migraciones, la Salud y el Bienestar (ICMHD). Guía práctica de la salud psicosocial y el bienestar: Niños refugiados]

Marzo de 2022, Ginebra.

Traducción: Fernando Bravo

International Centre for Migration, Health and Development (ICMHD)

11 Route du Nant d'Avril

1214 Geneva

Switzerland

Tel.: +41 22 783 10 80

Fax: +41 22 783 10 87

E-mail: admin@icmhd.ch; mcarballo@icmhd.ch Website: www.icmhd.ch

Facebook & Twitter: @ICMHD

Í N D I C E

ÍNDICE

Introducción.....	2
Niños refugiados.....	4
Buscar a progenitores y cuidadores.....	4
Niños viajando solos.....	4
Comunicarse con niños refugiados.....	5
Mujeres con niños.....	5
Mujeres con bebés y “niños pequeños”.....	6
Mujeres con niños jóvenes.....	7
Niños en edad escolar.....	8
Niños mayores en edad escolar.....	9
Adolescentes.....	10
Refugiados adolescentes y salud reproductiva.....	11
Tráfico y adopción forzada.....	12
Lidiar con los sentimientos de culpa.....	12
Medios de comunicación.....	13
Confidencialidad y registro.....	13

Introducción

La guerra en Ucrania está forzando a millones de personas, incluyendo niños, a dejar su país y a buscar refugio lejos de sus hogares. Todos están huyendo de experiencias que producen heridas sociales y psicológicas que, si no son tratadas a tiempo, pueden afectar gravemente su salud y bienestar a largo plazo, así como reducir su capacidad de cuidarse y de cuidar de sus seres queridos.

La respuesta a esta crisis ha sido abrumadora y ha sido posible gracias a la decisión de los gobiernos de abrir sus fronteras a los refugiados con o sin visados, a la vez que facilitado por la ayuda diaria de miles de voluntarios, trabajadores sociales y sanitarios y familias de acogida en esos países.

Dado que muchas de esas personas que están ofreciendo ayuda pueden no tener gran experiencia a la hora de manejar situaciones de este tipo, hemos elaborado esta GUÍA PRÁCTICA para ayudarles en su trabajo. La guía es fruto de la profusa experiencia acumulada en el análisis del impacto psicosocial de los conflictos y los desastres naturales sobre las personas atrapadas en ellos y de las necesidades derivadas. Este conjunto de pautas se centra en los niños. A lo largo del documento nos dirigimos a las madres porque en la actual crisis ucraniana a la mayor parte de los hombres en edad reproductiva no se les ha permitido huir con sus hijos. Sin embargo, reconocemos la importancia del padre como fuente de amor y cuidado. Por ello, la guía debería, en principio, ser considerada como un texto que apela a ambos progenitores.

La guía no pretende ser prescriptiva, sino que más bien busca ofrecer ideas de cómo responder a lo que probablemente son nuevas circunstancias, nuevas preguntas o nuevas exigencias.

Niños refugiados

La Convención de la ONU de 1989 sobre los Derechos del Niño define al niño como a una persona por debajo de los 18 años; los datos de la ONU indican que dos millones de niños han huido de Ucrania. Y se espera que más estén a punto de hacerlo. Los niños tienen características físicas y psicológicas, así como necesidades muy diferentes de las de los adultos, y deben ser atendidas de forma especial. Y también se aprecian diferencias entre niños según su edad y sexo.

Buscar a progenitores y cuidadores

El desplazamiento de gente en y desde Ucrania ha supuesto una disrupción de las familias a lo largo y ancho del país. Los hombres han recibido orden de quedarse y defender sus ciudades mientras millones de mujeres, niños y ancianos han sido obligados a huir y buscar seguridad en otros países, así que

- atiende a las “unidades familiares”, porque las madres son supuestamente las mejores cuidadoras de los niños
- reconoce que las madres con niños pueden tener sus propias necesidades personales
 - ✓ su capacidad para cuidar de los niños se puede ver mermada si ellas no satisfacen sus propias necesidades
 - ✓ presta especial atención a las situaciones en las que la madre evidentemente no esté bien
 - ✓ intenta resolver cualquier problema de salud de las madres tan rápido como sea posible
- intenta siempre mantener juntos a padres, otros parientes y cuidadores con los niños

Niños viajando solos

El modo en el que los niños están viajando solo fuera de Ucrania es un factor importante en su salud mental y su bienestar. Algunos habrán experimentado un trauma mayor que otros, así que

- presta atención a si hay niños que parecen estar viajando solos y, si es el caso,
 - ✓ pregúntales de dónde son y por qué están solos
 - ✓ intenta mantener juntos a los niños que viajan solos en un grupo compacto según sus ciudades de origen
 - ✓ realiza un registro con su nombre, edad, origen y motivo por el que están solos
- algunos niños pueden haber perdido a sus padres debido a su muerte, convirtiéndose así en huérfanos
 - ✓ asegúrate de que reciben un cuidado y apoyo especiales
 - ✓ busca activamente a familiares o amigos de la familia y reúnelos
- algunos niños pueden haber perdido a sus madres y parientes en el caos de la huida
 - ✓ asegúrate de que reciben un cuidado y apoyo especiales
 - ✓ busca activamente a familiares o amigos de la familia dentro del grupo y reúnelos
- algunos niños pueden estar viajando solos porque sus padres entendían que eran lo suficientemente mayores para hacerlo
 - ✓ asegúrate de que reciben un cuidado y apoyo especiales, además de preguntarles si tienen algún posible contacto
 - ✓ busca activamente a familiares o amigos de la familia dentro del grupo y reúnelos

- algunos niños pueden haber sido temporalmente encomendados a un adulto ajeno a la familia
 - ✓ asegúrate de que reciben un cuidado y apoyo especiales, además de preguntarles si tienen algún posible contacto
 - ✓ busca activamente a familiares o amigos de la familia dentro del grupo y reúnelos
- en todos los casos, intenta encontrar a adultos del mismo pueblo o ciudad al tiempo que
 - ✓ los niños reciben especial atención en lo que se refiere a asesoramiento
 - ✓ y especial atención en relación a su ropa, alimentación y controles médicos
- en todos los casos, crea un registro de los nombres de los niños, edad, sexo y ciudad de origen
- averigua si se ha creado un registro central de niños refugiados y comparte los datos

Comunicarse con niños refugiados

Ser capaces de comunicarse con niños refugiados en su propia lengua siempre supondrá una fuente de confort y apoyo, al tiempo que ayudará a evitar malentendidos. Ayudará igualmente a empezar a crear un sentido de comunidad, a pesar de su transitoriedad, así que

- busca a gente, incluyendo adolescentes, entre la población refugiada que pueda y quiera servir como traductores y explícale de qué modo su ayuda puede ser más útil
- busca a otras personas en la comunidad más próxima que hablen ucraniano
- recuerda que la comunicación no verbal puede ser muy útil
 - ✓ sonríe siempre, sé paciente y demuestra a los niños que son queridos
 - ✓ asegúrate de que los niños se encuentran físicamente a gusto
 - ✓ usa un lenguaje creativo cuando sea necesario
 - ✓ no te sientas incómodo al cometer errores, sino riéte de ellos
 - ✓ evita llorar porque eso puede entristecer más aún a los niños.

Mujeres con niños

La mayoría de los hombres han tenido que quedarse en Ucrania para defender su país, lo que significa que muchas mujeres han tenido que huir con niños y parientes de edad avanzada. Esto ha supuesto una pesada carga, tanto física como psicológica para las mujeres, así que

- busca a mujeres que estén viajando con/cuidando de niños y pregúntales si viajan solas
- pregúntales si tienen alguna necesidad especial, preocupaciones o problemas en los que les puedas ayudar
- intenta responder inmediatamente, ofreciendo una cálida ayuda a las madres que
 - ✓ parecen estar solas
 - ✓ están llorando mucho
 - ✓ parecen estar deprimidas o retraídas
 - ✓ están irritables e impacientes con sus bebés y otros niños
 - ✓ parecen no estar comiendo ni durmiendo bien
 - ✓ pregúntales si han sido dañadas físicamente y, si resulta necesario, derívalas para tratamiento
 - ✓ pregúntales si tienen algún problema físico por el que estén recibiendo tratamiento
 - ✓ intenta asegurar la continuidad del tratamiento o de la medicación prescrita
 - ✓ pregúntales con mucho tacto si han perdido a su esposo o a algún familiar cercano
 - ✓ intenta determinar si necesitan asesoramiento especial y deriva si es necesario

- ✓ pregúntales si tienen un teléfono o si necesitan uno para contactar con parientes
- ✓ intenta proporcionar teléfonos y modos de cargarlos, etc.
- ✓ pregúntales si han tenido COVID-19 y si han sido vacunadas
- ✓ ofrece tests y vacunación cuando corresponda
- ✓ asegúrate de mantener un registro de todas las madres que hayas conocido y con las que hayas hablado
- ✓ centraliza la información siempre que sea posible.

Mujeres con bebés y “niños pequeños”

Los niños de 0 a 18 meses son considerados bebés, los niños de 18 a 36 meses son considerados “niños pequeños” (gateadores). Esta es una edad muy especial para los niños y sus madres y requiere un cuidado especial¹

- por una gran variedad de razones que incluyen
 - ✓ infecciones respiratorias agudas
 - ✓ nutrición pobre
 - ✓ mala protección ante el frío
 - ✓ accidentes
 - ✓ falta de cuidado adecuado
- asegúrate de que la madre y el bebé puedan estar juntos el máximo tiempo posible
- permite a las madres dormir con sus bebés o niños pequeños si lo desean
- asegúrate de que madres y cuidadores son conscientes de la necesidad de vacunación infantil
- proporciona vacunación a los niños de acuerdo con los estándares nacionales locales
 - ✓ difteria, tétanos, tos ferina (pertussis) - (DTaP)
 - ✓ polio - (IPV)
 - ✓ sarampión, paperas, rubeola - (MMR)
 - ✓ varicela
- asegúrate de que la madre tiene ropa, pañales y material higiénico necesarios para los bebés
- asegúrate de que la propia madre se encuentra físicamente a gusto
- asegúrate de que ella tiene la ropa, material higiénico, etc. necesario para ella misma
- intenta proporcionar cunas simples para que duerman los bebés con ropa de cama limpia y cálida
- si la madre está viajando con otros familiares, intenta mantenerlos cerca
- anima a ayudar a la madre
- muchos bebés estarán siendo amamantados y, en tal caso, las madres deben ser apoyadas
 - ✓ recuerda que las necesidades nutritivas de la madre también son importantes
 - ✓ asegúrate de que las madres estén comiendo y bebiendo bien, especialmente si están dando el pecho
 - ✓ recuerda que las madres estresadas tienen mayores dificultades para dar el pecho

1 Desde la concepción hasta aproximadamente los 18 meses, el bebé está expuesto a un gran riesgo de “improntas traumáticas”. En este punto de la vida del bebé, su cerebro está creciendo a su máxima velocidad, pudiendo notar los traumas sufridos por su madre, padre o hermanos.

- ✓ proporciona un cálido entorno de apoyo, idealmente a cargo de otras madres que amamenten
- ✓ si es necesario, implica a madres que haya dado el pecho con anterioridad para que puedan aconsejar
- ✓ si existen grupos locales de apoyo a la lactancia, ponlos en contacto
- si los bebés no están recibiendo el pecho, la madres deben recibir apoyo para asegurarse de que ellas están
 - ✓ recibiendo cantidades adecuadas y seguras de sustitutos de la leche materna de buena calidad
 - ✓ teniendo acceso a agua limpia y posibilidades de calentar agua
 - ✓ recibiendo información de cómo preparar la leche de fórmula
 - ✓ recibiendo información de cómo higienizar biberones y tetinas
- cuando sea posible, intenta organizar grupos de conversación para madres que quieran reunirse y hablar
- intenta proporcionar orinales para los bebés y facilita el acceso a los lavabos y baños
- intenta asegurarte de que otras personas sean pacientes con el llanto de los bebés y los niños pequeños
 - ✓ explícales que las madres pueden estar abrumadas y tan cansadas como ellos
 - ✓ organiza el espacio para gente a la que le molestan los bebés
- mantén un registro de todas las madres que hayas conocido y con las que hayas hablado para centralizar la información

Mujeres con niños jóvenes

Los niños jóvenes son habitualmente aquellos entre los 3 y 5 años de edad. En muchos países, estos niños ya han estado previamente en guarderías u otros centros del sistema educativo,

- los niños son vulnerables a un cierto número de amenazas tales como
 - ✓ infecciones que son prevenibles
 - ✓ una nutrición pobre que es frecuentemente evitable
 - ✓ un cuidado inadecuado que es corregible
 - ✓ accidentes que son prevenibles
- ayuda y apoya a madres y cuidadores con niños jóvenes
- ayuda a madres que parezcan estresadas o traumatizadas y
 - ✓ evitan el contacto social
 - ✓ lloran mucho
 - ✓ tiemblan mucho
 - ✓ se mueven constantemente sin causa aparente
 - ✓ están especialmente irritables
 - ✓ parecen perdidas y nos son conscientes de su entorno
 - ✓ no están comiendo bien
 - ✓ no están durmiendo bien
 - ✓ no tiene buen aspecto
 - ✓ no cuidan de ellas mismas
- recuerda que ayudar a las madres significa ayudar a los niños que están a su cargo

- ayuda a las madres a organizar “espacios de conversación” para ellas y otras madres/mujeres
- comprueba que todos los niños jóvenes hayan recibido la vacunación apropiada
 - ✓ si no lo han hecho, proporciona la vacuna atrasada
- recuerda que los niños jóvenes ya pueden ser conscientes de su entorno
 - ✓ y de lo que le ocurre a sus madres y hermanos
 - ✓ y de lo que le ocurre a otras personas cercanas
 - ✓ la confusión del desarraigo y la mudanza
- intenta proporcionar a los niños jóvenes estructura y ritual
 - ✓ cuando esto sea posible, organiza los horarios de alimentación y juego de forma sistemática
- los niños de esta edad necesitan jugar y explorar
 - ✓ siempre que sea posible, proporciona un espacio propio y juguetes
 - ✓ asegura supervisión adulta
 - ✓ favorece juegos que no incluyan competición física
- proporciona a los niños tizas y papel para que puedan “explorar” y expresar sus ideas
 - ✓ recuerda que **no** es bueno sugerir a los niños que “revivan” lo que han visto o sufrido a través de dibujos a menos que haya gente cualificada para ayudar a los niños con el trauma.
- anima a las madres y otras personas a que cuenten historias con final feliz y que canten canciones bonitas
- asegúrate de mantener un registro de todas las madres que hayas conocido y centraliza la información

Niños en edad escolar

En la mayoría de los países, se considera que los niños de entre 5 y 13 años están en edad escolar y la mayoría de los niños refugiados de este grupo etario habrán estado inscritos previamente en escuelas de Ucrania

- la interrupción de la escolarización puede ser un gran motivo de trauma para niños en edad escolar
 - ✓ intenta inscribir a los niños en escuelas locales con cursos especiales adaptados
 - ✓ intenta organizar escuelas de transición dentro de los emplazamientos de refugiados
 - ✓ intenta encontrar a maestros ucranianos para que ayuden
- los niños en edad escolar pueden compartir con mucha facilidad los traumas y las crisis emocionales de sus madres
 - ✓ organiza actividades que les permitan evadirse de los acontecimientos negativos
 - ✓ organiza juegos con niños de modo que se animen, se rían y exploren
- vigila a los niños que son -o que sus madres o cuidadores dicen que son-
 - ✓ rechazados y no interactúan con otros niños
 - ✓ rechazados y no interactúan mucho ni con sus madres ni con otros parientes
 - ✓ que no comen bien
 - ✓ que no duermen bien o duermen demasiado

- ✓ que tienen pesadillas
- ✓ que lloran fácilmente y con frecuencia
- ✓ que olvidan cómo vestirse
- aborda con tacto estos asuntos con madres e hijos:
 - ✓ no los estigmatices o te rías de ellos por su comportamiento
 - ✓ diles que les entiendes y que a veces pasas por lo mismo
 - ✓ explícales que las cosas cambiarán y mejorarán
 - ✓ háblales de la necesidad de estar bien y fuertes para el futuro
 - ✓ pregúntales cómo creen que puedes ayudarles
 - ✓ escúchales atentamente y muéstrales interés
 - ✓ ten cuidado de no asumir que eres el terapeuta del niño
 - ✓ haz un seguimiento y control constante de los niños
 - ✓ pregunta a las madres si creen que necesitan más ayuda
 - ✓ en caso afirmativo, encuentra ayuda profesional para ellas y ellos
- los niños en edad escolar crecen muy rápidamente
 - ✓ intenta cumplir con sus necesidades nutricionales y sus gustos o aversiones
 - ✓ busca señales de problemas físicos
 - ✓ derívalos al personal sanitario si las madres creen que es necesario
- mantén a los niños en edad escolar cerca de sus madres, hermanos o familiares
 - ✓ al mismo tiempo, date cuenta de sus cambiantes necesidades, que pueden significar “explorar”
- asegúrate de mantener un registro de todas las madres que hayas conocido y centraliza la información

Niños mayores en edad escolar

En la mayoría de países, los niños de entre 13 y 18 años se están preparando para la educación superior, y los niños refugiados ya habrán estado pensando o hablando sobre prepararse para los niveles medios educativos

- ellos se encuentran en una edad en la que están razonando y cuestionándose más cosas
 - ✓ intenta estar disponible para embarcarte en discusiones con ellos
 - ✓ organiza sesiones de charlas u otras maneras de juntarlos para hablar
- ellos están en una edad en la que ven, sienten y se ven afectados por el desarraigo y su impacto
 - ✓ intenta estar disponible para hablar sobre el futuro y las nuevas oportunidades
 - ✓ organiza discusiones con profesores y otros que puedan aportar algún tipo de guía
- se están volviendo más vulnerables al caos y la naturaleza desconocida de su situación
 - ✓ así como a lo que significa para la gente que han dejado atrás, mascotas, hogares u otras pertenencias personales que han perdido
- la escolarización es una de las claves para proporcionar continuidad y estructura, así que siempre que sea posible
 - ✓ inscribe a los niños en las escuelas locales
 - ✓ si es necesario, crea entornos escolares sustitutivos con profesores, libros y cursos
 - ✓ estimula el estudio pero sin presión
 - ✓ empieza a hablar sobre el futuro a partir de temas profesionales/ocupacionales

- ✓ enfatiza la esperanza y una nueva forma de vida para ellos y sus padres/familias
- ✓ estate bien dispuesto para discutir lo que ha ocurrido si es lo que ellos quieren
- ✓ anima a practicar deporte y actividades físicas en grupo
- ✓ anima a los niños a ayudar sistemáticamente a sus hermanos, madres y ancianos
- vigila a los niños que son -o que sus madres o cuidadores dicen que son-
 - ✓ rechazados y no interactúan con otros niños
 - ✓ rechazados y no interactúan mucho ni con sus madres ni con otros parientes
 - ✓ que no comen bien
 - ✓ que no duermen bien o duermen demasiado
 - ✓ que tienen pesadillas
 - ✓ que lloran fácilmente y con frecuencia
 - ✓ que olvidan cómo vestirse
- aborda con tacto estos asuntos con los niños, las madres y otros parientes próximos:
 - ✓ no los estigmatice o te rías de ellos
 - ✓ díles que les entiendes y que a veces pasas por lo mismo
 - ✓ explícales que las cosas cambiarán y mejorarán
 - ✓ háblales de la necesidad de estar bien y fuertes para el futuro
 - ✓ pregúntales cómo creen que puedes ayudarles
 - ✓ intenta implicarles en ayudar a otros y discutir sobre las necesidades de otros
 - ✓ cuando las madres y sus cuidadores lo crean necesario, dévalos para ayuda profesional
- asegúrate de mantener un registro de todas las madres que hayas conocido y centraliza la información

Adolescentes

Los años de la adolescencia pueden ser complicados para los niños, y eso es lo que se puede esperar, si no más aún, en el caso de los refugiados adolescentes que han visto como sus vidas y las de sus padres se han visto abruptamente interrumpidas

- recuerda que los años de adolescencia están marcados por:
 - ✓ un rápido crecimiento y nuevas necesidades físicas
 - ✓ cambios hormonales significativos y nuevas necesidades físicas y emocionales
 - ✓ cambios intelectuales significativos y nuevas necesidades sociales
 - ✓ nuevas necesidades psicológicas en general
 - ✓ expectativas de mayor independencia
- pregunta a los adolescentes si han tenido COVID-19 y si han sido vacunado contra ella
 - ✓ intenta hacerles tests y vacunarlos si es posible, pero sin presión
 - ✓ se deberían ofrecer máscaras a los adolescentes e incentivarlos a usarlas en lugares concurridos
- los refugiados adolescentes serán probablemente más conscientes que los niños menores de los riesgos y amenazas a la vida en Ucrania y durante su huida, así que presta atención a las señales de
 - ✓ rechazo social crónico
 - ✓ falta crónica de apetito y rechazo a comer
 - ✓ irritabilidad y constante movimiento
 - ✓ problemas manifiestos de sueño

- ✓ rabia, mal humor, gritos
- ✓ autolesiones, violencia y tendencias suicidas (alusiones, amenazas)
- ✓ señales/declaraciones de consumo de sustancias prohibidas (drogas, alcohol)
- si los progenitores (madres) y los adolescentes creen que es necesario y están de acuerdo
 - ✓ organiza discusiones con profesionales de salud mental
- crea grupos de conversación para adolescentes y crea espacios para que ellos se junten
 - ✓ organiza discusiones sobre temas que ellos propongan
 - ✓ estimula el apoyo de los amigos al mismo tiempo que se reconocen sus capacidades y necesidades particulares
- involúcralos siempre que sea posible en la ayuda a otros refugiados
- confíeles un sentido de contribución y valor a la “comunidad”
- hazles entender que sus carreras educativas no se han detenido
 - ✓ busca medios para que vuelvan a encarrilar el proceso
 - ✓ inscríbelos en escuelas locales o programas especiales
 - ✓ habla con ellos sobre sus deseos e intenciones futuras
 - ✓ habla con ellos sobre sus oportunidades futuras

Refugiados adolescentes y salud reproductiva

Una característica importante de los niños en sus años de adolescencia son los cambios físicos, hormonales y anatómicos que tienen lugar y que con frecuencia ocurren muy rápido. Estos cambios a veces son difíciles de manejar desde una perspectiva psicosocial, así que

- intenta organizar sesiones de grupo para adolescentes donde puedan hablar de sus necesidades
- intenta organizar asesoramiento individual para adolescentes que manifiesten que lo necesitan
 - ✓ involucra siempre a asesores que sean culturalmente sensibles
 - ✓ involucra siempre a asesores especializados en salud del adolescente
- dada la importancia del desarrollo sexual en la adolescencia
 - ✓ organiza sesiones de educación sexual para los que estén interesados
 - ✓ involucra siempre a asesores que sean culturalmente sensibles
 - ✓ deja claro que hay asesores disponibles
 - ✓ cuando sea apropiado, lleva a cabo sesiones de educación anticonceptiva y de los métodos disponibles
- las adolescentes, en particular, pueden necesitar atención especial
 - ✓ organiza asesoramiento y sesiones de consejo para aquellas que crean que lo necesitan
 - ✓ asegura siempre que tengan fácil acceso a productos de higiene personal
 - ✓ intenta asegurar siempre la privacidad en los baños y lavabos
 - ✓ mantén informadas a las madres de las actividades generales que se ofrecen
- en contextos de refugiados son frecuentes los espacios abarrotados y la falta de privacidad
 - ✓ enfatiza la necesidad de que los adultos respeten a los chicos y chicas
 - ✓ enfatiza la necesidad de que los chicos respeten a las chicas
 - ✓ explica la necesidad de estar alerta ante el abuso sexual y el acoso
 - ✓ deja claro que cualquier señal de abuso o caso debe ser denunciada

Tráfico y adopción forzada

El tráfico de niños y la adopción forzada, especialmente de chicas adolescentes, se han convertido en un problema global y es común en entornos de refugiados donde la desorganización social puede facilitar a los traficantes entrar y salir de los emplazamientos de refugiados, así que

- explica a los refugiados que el tráfico es un problema
 - ✓ pídeles que estén alerta ante cualquier señal de potencial tráfico
 - ✓ anima a los adolescentes a estar alerta ante la presencia de extraños
 - ✓ explícales que deberían denunciar la entrada y salida de extraños de los emplazamientos de refugiados
- anima a los adolescentes a estar preparados para protegerse los unos a los otros, especialmente a las chicas adolescentes
 - ✓ prepárate para intervenir -aunque no físicamente- contra los traficantes
 - ✓ prepárate para intervenir pidiendo a otros refugiados o personal humanitario que te ayuden
- los refugiados pueden querer organizar su propia seguridad contra los traficantes
 - ✓ discute esto con las autoridades locales

Lidiar con los sentimientos de culpa

La culpa del superviviente es común en todas las guerras y desastres naturales. Se refiere a la tendencia de los supervivientes a sentir culpa por haber sobrevivido mientras que otros no lo han hecho. Puede convertirse en un sentimiento abrumador y corrosivo que impide que la gente, incluyendo a los adolescentes, piense en el futuro y disfrute de la vida, así que

- vigila y sé sensible con los adolescentes
 - ✓ que se retraen, especialmente con respecto a los adultos
 - ✓ que no parecen capaces de participar ni disfrutar de ningún juego
 - ✓ que hablan mucho de los que murieron, resultaron heridos o desaparecieron
 - ✓ que lloran sin razón aparente cuando están en compañía de otros
 - ✓ que tienen dificultades para dormir
 - ✓ que han perdido el apetito y que o bien han llevado a cabo o hablado de autolesiones o suicidio
- si estos problemas parecen estar asociados a sentimientos de culpa
 - ✓ sé afectuoso y empático
 - ✓ menciona que las heridas y las pérdidas en tiempo de guerra son con frecuencia acontecimientos fortuitos
 - ✓ habla sobre “estar en el lugar equivocado en el momento equivocado”
 - ✓ explica que “salvarse” es igualmente un acontecimiento fortuito
- subraya la idea de la responsabilidad de disfrutar el haberse salvado
 - ✓ habla sobre oportunidades de ocupación
 - ✓ hablar sobre involucrarse en la vida y sobre el futuro
- habla con las madres sobre las preocupaciones de los niños y compartir el mismo consejo
 - ✓ recuerda que las madres también pueden tener sensación de culpa
 - ✓ ayúdalas a tratar la situación

Medios de comunicación

La situaciones de los refugiados donde la pérdida de contacto entre familiares es un lugar común, la disponibilidad y el uso de teléfonos móviles pueden ser muy útiles. Los adolescentes son con frecuencia los más hábiles con la tecnología de estos teléfonos.

- ellos pueden convertirse en una importante fuente de intercambio de comunicación dentro de su grupo de refugiados y debería animárseles a compartir la nueva información.
 - ✓ anímalos a ayudar a los refugiados de edad avanzada que pueden no ser muy hábiles usando los teléfonos móviles
 - ✓ anímalos a dar vueltas y ofrecer ayuda con el uso de la tecnología de los teléfonos móviles
 - ✓ asegúrate de que tiene fácil y buen acceso a los teléfonos y a su carga

Confidencialidad y registro

En todas las interacciones con niños y padres, el principio de confidencialidad debe ser respetado, especialmente cuando hay niños mayores implicados

- ✓ guarda tus anotaciones de la interacción de forma privada
- ✓ comparte esas notas solamente con el personal sanitario designado cuando sea pertinente

Esta Guía Práctica ha sido preparada por el ICMHD bajo la dirección del Dr. Manuel Carballo. Los miembros del ICMHD incluyen al Dr. Monir Islam, al Dr. Paolo Hartmann, al Dr. Raul Gagliardi, al Dr. Michel Lavollay, al Dr. Gangyan Gong y a la Srta. Madita Schulte. El apoyo técnico externo al trabajo del ICMHD sobre la crisis de Ucrania ha sido proporcionado por la Sra. Dominique Larsimont y la Sra. Holly Clark.

Página de cubierta: Ina Guduma