



Centro Internacional para las Migraciones,
la Salud y el Desarrollo

**GUÍA PRÁCTICA
DE LA SALUD PSICOSOCIAL
Y EL BIENESTAR:
FAMILIAS DE ACOGIDA**



© 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: Host Families. [Centro Internacional para las Migraciones, la Salud y el Bienestar (ICMHD). Guía práctica de la salud psicosocial y el bienestar: Familias de acogida] Ginebra, marzo de 2022.

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

W C I D N I

Introducción	3
Refugiados	4
Familias de acogida	4
Lenguaje y comunicación no-verbal	5
Tratar con otra cultura	5
Las familias de acogida como “los primeros en reaccionar”	5
Compartir el trauma	5
Recursos locales	6
Servicios sanitarios y sociales	6
Ayudar a los refugiados a mantener el contacto	6
Salud física	7
Salud psicosocial y bienestar	7
Evitar los temas dolorosos	9
Proporcionar esperanza	9
Hacerles sentirse útiles	9
Compartir el espacio	9
Comer juntos	10
Lidiar con las crisis	10
Gestionar la culpa	10
Ayudar a los refugiados y los anfitriones a buscar asesoramiento especializado	11
Las mujeres tienen necesidades especiales	11
Mujeres con bebés y niños pequeños	11
Los niños y sus necesidades especiales	12
Madres	12

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 a largo plazo su salud y bienestar, 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 en concreto está diseñado para ser usado por familias que están acogiendo a refugiados y en él se reconoce la importancia del papel fundamental desempeñado por las familias de acogida y la complejidad de los desafíos a los que tienen que enfrentarse.

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 que recaen sobre las familias de acogida.

Refugiados

El desplazamiento de gente dentro y desde Ucrania ha roto las familias a lo ancho y largo del país. Hombres y jóvenes han sido requeridos para permanecer en el país y defender sus ciudades mientras que millones de mujeres, niños y ancianos se han visto obligados a huir y buscar refugio en países vecinos y más allá, así que

- de esos millones de mujeres, madres con hijos y ancianos
 - ✓ algunas habrán viajado con familiares
 - ✓ otras habrán viajado solas o con sus hijos
 - ✓ otras habrán viajado solas o con sus esposos ancianos
- mientras que sus experiencias como refugiadas se supone que habrán sido parecidas, el impacto que éstas habrán podido tener sobre ellas variará dependiendo de su edad y género, de a quién han dejado atrás y de con quién han podido viajar
 - ✓ algunas habrán dejado atrás a maridos y otros familiares
 - ✓ todas habrán dejado atrás posesiones y recuerdos
 - ✓ algunas verán todo esto como un proceso temporal y pensarán envolver
 - ✓ otras pueden pensar que nunca volverán a ver sus hogares ni su tierra natal
- en todos los casos, podemos asumir que todas quedarán profundamente marcadas por los acontecimientos por los que hayan pasado, de los que hayan sido testigos o hayan oído
 - ✓ algunos acontecimientos tendrán un impacto más severo que otros
 - ✓ algunas personas serán capaces de hablar sobre lo ocurrido y de pedir ayuda
 - ✓ otras, por contra, permanecerán cerradas y serán incapaces de explicar lo ocurrido
 - ✓ es probable que todos vayan a necesitar un tipo u otro de ayuda

Familias de acogida

La llegada de refugiados ha sido posible gracias a que millares de familias han abierto sus hogares y han estado dispuestas a acoger refugiados, así que

- la mayoría de familias de acogida probablemente
 - ✓ no son psicólogos, ni trabajadores sociales, doctores o enfermeras
 - ✓ no se han especializado en acoger a refugiados o cuidar de extraños
 - ✓ no están familiarizados con las complejas necesidades de los refugiados
- la mayoría de familias están acogiendo a refugiados por primera vez en su vida y
 - ✓ pueden tener poca o nula experiencia en cuidar a refugiados
 - ✓ pueden no haber acogido a personas de otra lengua o cultura
- las familias de acogida tendrán hogares de muy diversa tipología, algunos de los cuales
 - ✓ pueden ser lo suficientemente amplios como para acoger a una familia de refugiados fácilmente
 - ✓ pueden ser pequeños y probablemente ejercerán presión sobre el espacio familiar
- algunas familias tendrán mejor situación económica que otra y
 - ✓ para algunas, acoger a refugiados puede que no sea económicamente complicado
 - ✓ para otras, puede ser exigente y suponer una carga para el presupuesto familiar
- en todos los casos, recuerda que lo que más necesitan los refugiados es
 - ✓ ser respetados y sentirse queridos
 - ✓ tener un techo sobre sus cabezas y estar en un entorno acogedor
- los refugiados no quieren ser vistos como una carga, así que intenta
 - ✓ evitar comentarios o gestos que pueden darles a entender que son una carga
 - ✓ sé paciente y amable, recuerda lo que han experimentado y por lo que están pasando

Lenguaje y comunicación no-verbal

El lenguaje siempre puede ser un problema, pero con frecuencia se percibe como un problema mayor de lo que en realidad es, así que

- recuerda que muchos refugiados son gente con formación y que pueden hablar alguna lengua local
- busca a refugiados que hablen la lengua local y pídeles que traduzcan
- busca a gente de la comunidad más cercana que hable ucraniano
- recuerda que la comunicación no-verbal puede ser de gran ayuda, así que
 - ✓ sonríe y sé paciente siempre
 - ✓ bromea sobre el hecho de no ser capaz de hablar ucraniano con ellos
 - ✓ no te sientas incómodo por usar gestos básicos del lenguaje de signos
 - ✓ no te sientas incómodo por cometer errores y ríete de ellos
 - ✓ muestra calidez y no tengas miedo de “llorar” o reír con ellos

Tratar con otra cultura

Los refugiados pueden venir de otra cultura, así que probablemente no solo su lengua será diferente, sino que también pueden tener

- otras maneras de ver el mundo
- otros valores sobre la vida y las relaciones
- otras ideas sobre lo que es cortés o descortés
- expectativas diferentes de las de las familias de acogida
- si es necesario, busca ayuda de gente que haya trabajado previamente con refugiados
- asegúrate de estar conectado con organizaciones que trabajan con refugiados de Ucrania
- nunca muestres exasperación o incapacidad en el trato (ellos han pasado por cosas muy duras)

Las familias de acogida como “los primeros en reaccionar”

El término “los primeros en reaccionar” se usa habitualmente para referirse a aquellos que son los primeros en entrar en escena cuando estallan las crisis. Ellos ofrecen ayuda básica, consejo y cuidados. Al hacer eso, ellos se sitúan en primera línea de la ayuda efectiva y a tiempo. En muchos sentidos, las familias de acogida son los primeros en reaccionar y pueden

- ser los primeros en oír sobre desarraigo, heridas y muertes
 - ✓ “sentir” el desarraigo, las escenas de heridas y muertes de las que están oyendo hablar
 - ✓ querer empatizar con sus acogidos y con lo que han sufrido
- a veces empezar a sufrir como propio el daño de los refugiados por ellos sienten que
 - ✓ les ayudará a entender lo que piensan los refugiados
 - ✓ les ayudará a entender incluso las necesidades no manifestadas de los refugiados

Compartir el trauma

El trauma vicario puede ocurrir cuando los que ayudan se implican demasiado en su propósito y empiezan a asumir algunas de las experiencias que han sufrido los otros, así que

- recuerda que una “persona que ayuda” traumatizada no puede ayudar tan bien como otra que sea más objetiva

- intenta mantener una “distancia” emocional para poder ayudar mejor y
 - ✓ estate pendiente de los diferentes miembros de la familia de acogida
 - ✓ busca posibles señales de trauma en cada uno
 - ✓ habla de sentimientos y problemas con cada uno
 - ✓ distingue entre problemas reales y problemas supuestos
 - ✓ busca soluciones para los problemas reales y supuestos con cada uno
 - ✓ asegúrate de que no haya una persona de la familia que asuma todo el peso

Recursos locales

En la mayoría de las comunidades a las que llegan refugiados ya se han tomado decisiones sobre los locales, servicios y otros recursos a los que se pueden tener acceso, así que

- recuerda que no estás solo, así que
 - ✓ familiarízate con los servicios locales disponibles
 - ✓ haz saber a nivel local que estás acogiendo a refugiados
 - ✓ no tengas miedo de pedir ayuda a amigos y vecinos
 - ✓ establece contacto con otras familias de acogida y organiza con frecuencia charlas de apoyo
 - ✓ mira si existe alguna línea de atención a la que llamar si hace falta

Servicios sanitarios y sociales

Recuerda que hay servicios sanitarios y sociales a los que puedes recurrir, así que

- informa a tu médico de cabecera de que estás acogiendo a refugiados y qué edades tienen
 - ✓ ubica y señala en el mapa el hospital más cercano, así como los números y servicios de la ambulancia
 - ✓ ubica y señala en el mapa a los pediatras locales con sus números de teléfono
 - ✓ ubica y señala en el mapa a los ginecólogos locales con sus números de teléfono
 - ✓ ubica y señala en el mapa a los especialistas locales en salud mental con sus números de teléfono
 - ✓ recuerda que te pueden ayudar a ti y los refugiados a los que acoges

Ayudar a los refugiados a mantener el contacto

Una de las primeras cosas que los refugiados querrán será estar en contacto con sus familiares; algunos de ellos pueden estar todavía en Ucrania; otros pueden haber partido para otros países o ciudades. No estar en contacto o no saber qué ha pasado puede ser una causa mayor de ansiedad, así que

- busca servicios de reunificación que se hayan montado para buscar a familiares perdidos
 - ✓ ayuda a los refugiados a los que acoges a estar en contacto con estos servicios
 - ✓ apoya y anima siempre a los refugiados diciendo que encontrarán a sus familiares
- ayuda a los refugiados con las comunicaciones
 - ✓ asegúrate de que tienen un smartphone o de que pueden usar el tuyo
 - ✓ asegúrate de que pueden usar un smartphone, especialmente si son personas mayores
 - ✓ asegúrate de que tienen cargadores y cables, etc.

Salud física

La gente siempre lleva consigo su historial médico y en situaciones de refugiados cualquier problema médico preexistente se puede ver exacerbado al tiempo que aparecen nuevos. Presta atención a lo siguiente:

- su historial médico, su bagaje socioeconómico y demográfico, así que ten en cuenta
 - ✓ su edad (niños, adultos jóvenes, mediana edad, ancianos)
 - ✓ su género (hombre, mujer, otros)
 - ✓ estado civil (soltero, casado, divorciado, separado, viudo)
 - ✓ cómo y con quién dejaron Ucrania y a quién dejaron atrás
- pregunta cuidadosamente (no interrogues) cómo se encuentran los refugiados acogidos
 - ✓ pregunta si tuvieron algún problema de salud antes de la guerra y, en caso afirmativo, cuál
 - ✓ pregunta si estaban recibiendo algún tratamiento y, en caso afirmativo, cuál
 - ✓ pregunta si han interrumpido algún tratamiento y si necesitan retomarlos
 - ✓ pregunta si han perdido su medicación y, en caso afirmativo, intenta reponerla
 - ✓ pregunta si querrían ver a un doctor y, en su caso, intenta organizarlo
 - ✓ pregunta si han sufrido problemas/heridas durante su huida de Ucrania
 - ✓ estate atento a posibles señales de heridas físicas que puedan no haber mencionado
 - ✓ estate atento a cambios en su aspecto físico, postura, etc.
- COVID-19 y refugiados
 - ✓ pregúntales si han sido vacunados y, en tal caso, cuántas veces
 - ✓ pregúntales si ellos o algún miembro de su familia ha sido vacunado de COVID-19 y cuándo
 - ✓ consigue tests y vacunas para la COVID-19 cuando sea posible
 - ✓ consíguelos máscaras y fomenta que las usen habitualmente en lugares concurridos
 - ✓ explica y fomenta el hábito de lavarse las manos con frecuencia
- recuerda ser discreto y cortés al preguntarles sobre su salud y cuestiones personales
 - ✓ la salud puede ser un tema muy personal
 - ✓ respeta la privacidad y confidencialidad de los temas sanitarios

Salud psicosocial y bienestar

El desarraigo forzado y el desplazamiento son acontecimientos inevitablemente traumáticos, y los refugiados en acogida probablemente se verán afectados por lo que han pasado, visto u oído, así que

- estate alerta ante señales de problemas y vigila con cosas como
 - ✓ llanto frecuente
 - ✓ irritabilidad
 - ✓ reclusión social y abandono
 - ✓ ansiedad y paranoia
 - ✓ rascarse constantemente partes del cuerpo
 - ✓ falta de interés al vestirse o ser incapaz de vestirse
 - ✓ pérdida de interés o ser incapaz de mantener la higiene básica
 - ✓ mirar vagamente al vacío y no responder preguntas
 - ✓ uso excesivo de analgésicos, tabaco o consumo de alcohol
- no dudes en pedir ayuda profesional o en derivar refugiados a tu médico de cabecera
 - ✓ en caso de que sientas que hay un problema del que no puedes hablar con la gente en acogida

- ✓ no asumas el papel de psicólogo si no tienes la formación adecuada
- ✓ recuerda ser amable y comprensivo
- la **depresión** es un problema muy común en las situaciones de refugiados y puede ser también muy preocupante en lo que se refiere a la capacidad de la gente de cuidar de sí misma, así que estate atento a las señales de:
 - ✓ pérdida de interés por todo, incluyendo comer y beber
 - ✓ incapacidad de sonreír y encontrar cualquier tipo de placer en las cosas
 - ✓ pérdida de apetito durante un largo periodo de tiempo y pérdida de peso
 - ✓ pérdida de energía y no querer levantarse ni hacer nada
 - ✓ pérdida de energía y no prestar atención a la higiene personal
 - ✓ falta de sueño o demasiado sueño
 - ✓ fatiga crónica
 - ✓ irritabilidad y falta de concentración
 - ✓ ansiedad crónica
 - ✓ pérdida de autoestima y sentimientos de inutilidad
 - ✓ ideas o menciones de autolesión o suicidio
- la **ansiedad** es otro problema común entre los refugiados, puede ser severo y volverse incapacitante, así que vigila las señales de:
 - ✓ estar constantemente tenso y nervioso
 - ✓ ser incapaz de entablar relación con otros
 - ✓ decir o creer constantemente que las cosas van a empeorar
 - ✓ momentos ocasionales de pánico y respiración acelerada (hiperventilación)
 - ✓ sudor inusual, incluso estando inmóvil
 - ✓ temblor difícil de explicar e incapacidad de controlar ese temblor
 - ✓ dificultad en concentrarse incluso en tareas o temas sencillos
 - ✓ evitar a la gente y renunciar a situaciones de interacción social
- la **rabia** y el **miedo** son reacciones naturales a la guerra y la huida por parte de los refugiados, pero se pueden volver crónicas si no se atajan a tiempo, así que vigila ante señales de
 - ✓ rabia y miedo inusuales
 - ✓ señales o mención de violencia hacia otros
 - ✓ señales de autolesión o menciones de autolesión
 - ✓ mención de suicidio
- puede ser necesario pedir ayuda profesional o derivar refugiados a tu médico de cabecera, pero
 - ✓ habla con los refugiados si están de acuerdo en ver al médico
 - ✓ habla con profesionales de salud mental
 - ✓ intenta tomar decisiones conjuntas con los refugiados y los profesionales sanitarios
 - ✓ ten en cuenta las diferencias culturales y lingüísticas
 - ✓ escucha siempre, sé amable y comprensivo
 - ✓ no asumas el papel de psicólogo si no tienes la formación para ello

Evitar los temas dolorosos

Será imposible para los refugiados no recordar, y en muchos casos querrán hablar sobre lo que les ha pasado, sobre las personas que han perdido o sobre lo que han visto u oído. Esto puede ser muy importante para ellos y los voluntarios deberían ser oyentes comprensivos y pacientes. Sin embargo,

- insistir en rememorar y revivir los traumáticos acontecimientos puede ser malo para los refugiados
- para las personas que ayudan puede ser perturbador o incluso perjudicial escuchar todo eso
- intenta no preguntar directamente a los refugiados sobre lo que ha pasado
- intenta discernir cuándo hay que dejar de hablar del pasado
- si un refugiado está demasiado centrado en el pasado, habla sobre aspectos positivos del presente

Proporcionar esperanza

Los refugiados han pasado por un terrible proceso y han experimentado situaciones que pueden haberles hecho perder la esperanza en el futuro, así que

- intenta hablar del futuro de forma positiva
 - ✓ dependiendo de la edad de las personas, habla sobre como continuar con su proceso educativo y las posibilidades de trabajo
 - ✓ habla sobre cualquier buena noticia que pueda aparecer
 - ✓ habla sobre una eventual reunión con los familiares
- implícalos en comidas familiares y en cualquier celebración o fiesta
 - ✓ muéstrales que son vistos como iguales y que son bienvenidos
- sal a pasear con ellos por la ciudad o el campo
 - ✓ llévalos a parques y espacios abiertos
- llévalos de compras a tiendas de alimentación, etc
 - ✓ déjales participar en la compra
- preséntaselos a tus amigos incluso si no pueden conversar
 - ✓ haz que se sientan queridos por un grupo grande
 - ✓ permite que se vean a sí mismos como iguales a tus amigos

Hacerles sentirse útiles

Una de las cosas que los refugiados sienten con frecuencia es que de algún modo han “fracasado” y que ya no son útiles a la sociedad. Esto puede ser psicológicamente debilitante y es importante luchar contra eso, así que

- déjales ayudar con las tareas domésticas si dicen que les gustaría colaborar
 - ✓ sugiereles quehaceres domésticos en los que pueden ayudar, si quieren
 - ✓ agrádeceles siempre su ayuda
 - ✓ háblales siempre sobre la vida en su país de acogida
 - ✓ díles qué bueno es tenerlos y de cuánta ayuda son
 - ✓ dales espacio para mostrar lo que pueden hacer
 - ✓ transmíteles que ser su anfitrión te beneficia por el hecho de conocerlos/estar con ellos

Compartir el espacio

El espacio es importante para todos los miembros de la familia y el espacio personal debe ser respetado tanto como sea posible. Esto es igualmente importante para los refugiados y en la medida de lo posible ellos también lo deben respetar, así que

- establece ciertas fronteras espaciales de una manera cordial (de quién es cada espacio)

- garantiza a los refugiados tener un dormitorio privado
- si es posible, proporciónales un baño completo privado
- si esto es imposible, establece horarios para que las distintas personas tengan acceso al baño
- los refugiados pueden querer pasar tiempo solos, pero estate atento a señales de retraimiento
- los dormitorios suelen proporcionar el espacio privado que se necesita
- anima a los refugiados a usar los espacios “públicos” de la casa, como sofás, si puedes

Comer juntos

Compartir la comida en la misma mesa puede ser uno de los actos diarios más importantes de recibimiento e integración. Ayudará enormemente a los refugiados y puede servir para romper el hielo al establecer una conversación, incluso cuando la lengua pueda ser una barrera, así que

- establece horarios para las comidas y explica a las personas en acogida que esperas que se unan a tu familia
- habla sobre las costumbres alrededor de la comida, sobre lo que gusta y lo que no, sobre comidas típicas y celebraciones
- anima a los refugiados a ayudar con la comida, si les gusta cocinar
- anímales a preparar platos ucranianos, si dicen que quieren hacerlo
- pídeles que vayan contigo a comprar los ingredientes
- intenta desincentivar -pero no prohibir- que los refugiados coman solos o con otros horarios

Lidiar con las crisis

Acoger a refugiados no siempre es fácil. Sus experiencias pueden dar pie a que desarrollen técnicas especiales de superación o, por el contrario, a que no lo hagan, con lo que pueden estallar algunas crisis de forma súbita e inexplicable, así que

- estate preparado para ellas y no te muestres sorprendido cuando ocurran, si es que lo hacen
- muchos recuerdos, nuevas noticias o trastornos de estrés postraumáticos pueden provocarlas
- muéstrate siempre dispuesto a hablar sobre las crisis de forma comprensiva y amable
- no permitas que las crisis de los refugiados se conviertan en las crisis de las familias de acogida
- evita también que las crisis de la familia de acogida se conviertan en las crisis de los refugiados
- permite a los refugiados ir a sus habitaciones a reflexionar sobre sus cosas o a llorar si es lo que necesitan
 - ✓ pero estate disponible para ayudar, escuchar o apoyar cuando sea posible

Gestionar la culpa

La culpa del superviviente es común en todas las guerras y desastres naturales y tiene que ver con la tendencia de los supervivientes a sentirse culpables por haber sobrevivido mientras que otros no lo han hecho. Puede convertirse en un sentimiento muy corrosivo que impide a la gente pensar en el futuro y disfrutar de la vida. Los refugiados no son una excepción, especialmente si han dejado atrás hijos e hijas, así que presta atención a

- personas que hablan mucho de otros que han muerto o han desaparecido
- personas que constantemente se preguntan por qué han sobrevivido ellos y no otros
- intenta explicar que las heridas y las pérdidas en tiempo de guerra son con frecuencia acontecimientos fortuitos

- explica que “salvarse” es igualmente un acontecimiento fortuito
- explícales que todavía tienen muchas cosas que aportar a la familia, a sus amigos y a ellos mismos

Ayudar a los refugiados y los anfitriones a buscar asesoramiento especializado

Las familias de acogida se supone que no son psicólogos, por lo que puede haber ocasiones en las que el comportamiento de los refugiados obligue a pedir ayuda especializada, así que

- sé consciente de las opciones de asesoramiento que existen en tu localidad
- si consideras que tus acogidos están necesitados de ayuda
 - ✓ háblalo con ellos, a través de un traductor -si es necesario-, para saber qué piensan
 - ✓ explícales que hay ayuda disponible y que eso no afectará a su estancia
 - ✓ ayúdalas a ir a recibir asesoramiento
- si consideras que tú o algún miembro de tu familia necesita asesoramiento
 - ✓ no dudes en pedir ayuda

Las mujeres tienen necesidades especiales

Las mujeres refugiadas pueden tener necesidades especiales asociadas a su biología y a las cosas por las que han pasado, así que

- recuerda que la mayoría de las mujeres se han visto separadas de sus maridos
 - ✓ ayúdalas a estar en contacto telefónico con sus maridos y otros familiares
 - ✓ ayúdalas a trabajar con y a través de los centros de ubicación familiar
 - ✓ intenta encontrar tiempo para charlar con ellas si quieren hablar sobre esto
- recuerda que las mujeres tienen necesidades higiénicas especiales
 - ✓ asegúrate de que las mujeres tienen el material de higiene personal que necesitan
 - ✓ las mujeres que acogen deberían hablar con las mujeres refugiadas sobre las necesidades femeninas
 - ✓ proporciona a las mujeres espacio extra y privacidad si es posible
- recuerda que algunas mujeres pueden estar más traumatizadas que otras
 - ✓ el trauma puede interrumpir la ovulación regular y la menstruación
 - ✓ habla con ellas si crees que es necesario y si ellas lo desean
 - ✓ no dudes en derivarlas al médico de cabecera, o al ginecólogo si es necesario
- recuerda que las mujeres que han sufrido abusos pueden no querer hablar sobre ello pero pueden querer ayuda
 - ✓ no seas indiscreto, deja a las mujeres “sentir” que pueden hablar sobre cualquier incidente
 - ✓ presta atención a quejas físicas o psicológicas que puedan sugerir una agresión
 - ✓ cuando sea necesario o te lo pidan, no dudes en derivarlas al personal médico

Mujeres con bebés y niños pequeños

Las mujeres con bebés tendrán necesidades especiales que deben ser tenidas en cuenta, tales como

- algunas pueden estar dando el pecho, lo que es ideal para madres y bebés
 - ✓ anima y apoya siempre el amantamiento
 - ✓ intenta proporcionar privacidad si la madre lo pide
 - ✓ asegúrate de que la madre esté comiendo y bebiendo bien
 - ✓ asegúrate de que la madre tenga tan poco estrés como sea posible
 - ✓ si es necesario, intenta poner a la madre en contacto con grupos locales de apoyo a la lactancia materna

- algunas madres pueden estar alimentando a los bebés con leche de fórmula
 - ✓ asegúrate de que tengan suficiente cantidad de leche de fórmula
 - ✓ asegúrate de que entiendan las instrucciones y de que estén preparando adecuadamente la fórmula
 - ✓ asegúrate de que los biberones y tetinas se laven concienzudamente tras cada uso

Los niños y sus necesidades especiales

Dependiendo de su edad y género, algunos niños refugiados pueden tener necesidades especiales, así que

- los bebés y los niños pequeños pueden necesitar
 - ✓ estar junto a sus madres, y eso requiere espacio
 - ✓ ser capaces de dormir con sus madres si lo desean
 - ✓ si no es así, habrá que proporcionar cunas
 - ✓ los niños pequeños pueden llorar mucho, así que habrá que proporcionar espacio privado si esto es posible
 - ✓ espacio para gatear
 - ✓ cambios de ropa frecuentes
 - ✓ comidas especiales
- los niños pequeños de entre 3 y 5 años
 - ✓ pueden estar listos para entrar en guarderías locales o escuelas infantiles
 - ✓ deberían haber recibido las vacunas correspondientes, así que habrá que hablar sobre eso
 - ✓ se beneficiarán de la estructura y el ritual, de una alimentación organizada y de tiempo de juego
- niños en edad escolar de entre 5 y 13 años
 - ✓ deberían ser inscritos en escuelas locales si es posible
 - ✓ deberían ser colocados en clases de refuerzo si están disponibles
 - ✓ deberían ser invitados a participar en actividades físicas y juegos con los niños locales
 - ✓ si es posible, deberían tener acceso a juguetes educativos y espacio
 - ✓ deberían disfrutar de canciones, música e historias bonitas
 - ✓ pueden necesitar asesoramiento profesional si presentan señales de
 - no comer bien
 - no dormir bien
 - tener pesadillas
 - irritabilidad y llanto frecuente
 - retraimiento
- niños en edad escolar de entre 13 y 18 años
 - ✓ deberían entrar en alguna escuela local lo antes posible
 - ✓ deberían recibir clases extra de lengua cuando fuese posible
 - ✓ deberían participar en actividades físicas/juegos con niños locales
 - ✓ deberían ser asesorados ante la aparición de señales de trauma/retraimiento tales como
 - no comer bien
 - no dormir bien o dormir demasiado
 - tener pesadillas
 - no relacionarse con otros estudiantes
 - evitar situaciones de interacción social
 - llorar con frecuencia y facilidad

- olvidar cómo vestirse ellos mismos
- adolescentes
 - ✓ tienen necesidades especiales asociadas a su crecimiento y la mudanza de su personalidad
 - ✓ deberían recibir la vacuna de la COVID-19 si no han sido vacunados todavía
 - ✓ deberían asistir a escuelas locales lo antes posible
 - ✓ deberían recibir clases de refuerzo si fuese necesario y tras acordarlo con ellos
 - ✓ deberían recibir ayuda por los problemas obvios que se derivan de su crecimiento
 - ✓ deberían recibir asesoramiento si presentan señales de trauma o retraimiento
 - ✓ idealmente, deberían tener acceso a grupos de conversación para adolescentes
 - ✓ necesitan recibir apoyo para pensar en sus carreras
 - ✓ necesitan asesoramiento sobre salud reproductiva y sexo seguro si lo desean

Madres

- recuerda que las madres necesitan apoyo y ánimo, así que intenta estar siempre “con ellas” y reconocer sus necesidades

Conclusión

- daos cuenta de que lo que vosotros, como familias de acogida, estáis haciendo es muy importante para los refugiados que podrían estar viviendo en un campo o sin un lugar seguro donde dormir
- daos cuenta de que no siempre será fácil, y que habrá muchas dificultades a lo largo del camino
- daos cuenta, y disfrutadlo, de lo que tú y tu familia estáis ganando con esta relación

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 Gudumac