

# AYUDAR A LOS NIÑOS A SUPERAR LA LLEGADA A UN NUEVO PAÍS



Las personas que se han visto obligadas a abandonar su país y buscar seguridad en otro país, han pasado por situaciones difíciles y, a menudo, muy aterradoras. Llegar a un nuevo país también es difícil. El idioma, la comida y la cultura son diferentes. Con frecuencia se encuentran separadas de sus familiares y amigos, y están preocupadas por su seguridad. A menudo existe mucha presión por el dinero y pueden estar preocupadas sobre cómo se mantendrán a sí mismas y a su familia.



Los eventos difíciles del pasado y las presiones actuales afectan la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. Esto a menudo se ve diferente para los niños que para los adultos.

Debido a que los padres y otros cuidadores conocen y aman a su hijo(a), están en la mejor posición para ayudarle a recuperarse de eventos pasados, manejar preocupaciones y adaptarse a un nuevo entorno. Este folleto ayuda a los padres y cuidadores a comprender las reacciones comunes de los niños y brinda consejos útiles sobre cómo pueden apoyar a su hijo(a).

## NIÑOS PEQUEÑOS

Los niños pequeños a menudo no tienen las palabras para expresar cómo se sienten y, por lo tanto, muestran sus emociones a menudo en la forma en que se comportan o actúan. Los signos comunes de miedo, preocupación y estrés en los niños pequeños incluyen:

- Tener problemas para conciliar el sueño por su cuenta
- Despertar frecuentemente o tener pesadillas
- Mojar la cama
- Regresar a comportamientos o hábitos anteriores que superaron (como ir al baño solos o volver a formas de hablar de cuando eran más jóvenes)
- Tener miedo de separarse de un progenitor o cuidador, incluso por un corto período de tiempo
- Ser incapaz de calmarse después de alterarse
- Desarrollar nuevos miedos o preocupaciones sobre muchas cosas diferentes
- Molestias corporales (dolor de estómago, dolor de cabeza, etc.)
- Comportamiento o juego agresivo
- Juego repetitivo que escenifica un evento aterrador del pasado

## RECUERDE

### ¡Los sentimientos difíciles a menudo producen un comportamiento difícil!

Aquí hay algunas maneras en que puede ayudar a su hijo(a) pequeño(a) con sus miedos, preocupaciones y estrés:

- Reserve tiempo para estar juntos; abrácelos.
- Use palabras simples para hacerles saber que está aquí y que los mantendrá a salvo. Por ejemplo, "Mami está aquí" o "Papá te quiere".
- Manténgalos alejados de imágenes (televisión, redes sociales, etc.) y conversaciones (radio, adultos hablando, etc.) aterradoras.
- Tenga una rutina regular que incluya horas fijas para despertarse, comer y acostarse.
- Haga cosas familiares con ellos como cantar una canción o contarles un cuento.
- Cuando su hijo tenga un comportamiento difícil, mantenga la calma. Mantener la calma ayudará a calmarlos. También les permite saber que están seguros con usted.
- Si tiene que irse, aunque sea por poco tiempo, dígales adónde va y cuándo regresará. ("Mami tiene que ir a la tienda y estará de regreso en aproximadamente una hora"). Deles algo familiar para abrazar (una imagen, un juguete, etc.) mientras usted no está.
- Si un niño está alterado, ayúdele a identificar el sentimiento para que en el futuro pueda encontrar las palabras para expresarlo. Por ejemplo, "Veo lo triste que estás".
- Si un niño se está comportando de una manera que no le gusta, primero identifique el sentimiento y luego guíelo a una forma mejor o más apropiada de manejar ese sentimiento. Por ejemplo, "Veo que estás enojado, pero no está bien que le pegues a tu hermano. Haz algunas respiraciones profundas."
- Si su hijo(a) tiene la edad suficiente, ayúdelo(a) a identificar qué funciona mejor para calmarle o tranquilizarle. Esto tendrá que hacerse en un momento en que estén tranquilos y descansados. Puede animar a su hijo(a) ofreciéndole sugerencias como dar saltos, tomarse un tiempo para estar solo, abrazarle, cantar, dibujar, etc. La próxima vez que su hijo se altere, puede decirle: "Parece que estás muy frustrado. ¡Este es un buen momento para dar algunos saltos!"
- Si su hijo(a) quiere hablar sobre lo que le sucedió o sobre sus sentimientos, déjelo. Pueden hacer esto dibujando, actuando o contando una historia. Dele a su hijo(a) suficiente espacio y tiempo para contar la historia a su manera. Asegúrese de no minimizar sus sentimientos. Por ejemplo, no diga cosas como "No fue para tanto" o "Fue peor para otros". Si lo desea, puede unirse a ellos en la narración de la historia diciendo cosas como "Recuerdo eso" o "Yo también vi como eso sucedió".
- Señale el comportamiento que desea que se repita y sea específico. Por ejemplo, "Me gusta mucho cómo compartiste tu juguete con tu hermano. Eso fue amable de tu parte".

## UN EJERCICIO DE RESPIRACIÓN DIVERTIDO PARA LOS NIÑOS

Cuando respiramos profunda y lentamente, eso dice a nuestro cuerpo que estamos a salvo y nos ayuda a estar más tranquilos. Una forma de hacer esto con los niños pequeños es imaginarse oliendo una taza de té caliente y luego soplando para enfriarlo. Deberá hacer esto en un momento en que estén tranquilos y descansados. Luego, puede recordarles esta práctica cuando estén alterados. A menudo, ayuda que se una a la práctica con su hijo(a). En cuanto le vean haciéndolo, se unirán.

*Todos nos sentimos enojados, frustrados o enfadados a veces. Respirar puede ayudarnos a sentirnos mejor. Cuando me enfado imagino que tengo una taza de té caliente en la mano. (Simule que está sosteniendo una taza de té caliente). Me gusta oler el té (respirar hondo) y luego soplar para enfriarlo (soplar por la boca). ¡Vamos a servir una taza de té y probar!*

Finja sostener el té, olerlo y soplar el té para enfriarlo varias veces. También puede preguntarle a su hijo(a) cosas como: "¿De qué sabor crees que es el té?" o "¿Crees que este té ya está lo bastante frío?" para hacerlo más divertido e interactivo.

## NIÑOS MAYORES Y ADOLESCENTES

Piense en lo que le ha ayudado a sentirse más tranquilo en el pasado. Esto podría ser orar, leer, cantar, escuchar música, hablar con un amigo y más. Si tiene algo que funciona para usted, trate de dedicar 15 minutos al día para hacerlo.

A medida que un niño crece, dispone de más palabras y es capaz de expresar mejor sus sentimientos. Al mismo tiempo, pueden tener dificultades para expresar cómo se sienten con palabras o sentir vergüenza, culpa o confusión por sentirse de cierta manera. Los signos comunes de miedo, preocupación y estrés en los niños mayores y adolescentes incluyen:

- Miedo o preocupación por la seguridad propia o de los demás
- Mantenerse centrado en un evento (o eventos) aterrador del pasado, p. ej. hablar repetidamente sobre él, dibujarlo o preocuparse de que pueda volver a suceder
- Disminución de la capacidad para concentrarse o prestar atención
- Tener problemas para recordar cosas
- Aumento de la irritabilidad o la ira
- Aumento de la tristeza
- Querer estar solo mucho tiempo; alejarse de los seres queridos
- Molestias corporales (dolor de estómago, dolor de cabeza, etc.)
- Aumento o disminución significativo(a) del sueño
- No querer salir de casa o participar en actividades
- Otros cambios en el comportamiento respecto a cómo eran o actuaban antes del evento, a cómo son ahora
- Adoptar hábitos nocivos como el alcohol, las drogas o hacer cosas que son dañinas para ellos mismos o para los demás

Si bien los niños mayores, incluso los adolescentes mayores y los adultos jóvenes, pueden volverse más independientes, aún necesitan la orientación y la sabiduría que los padres y los cuidadores pueden ofrecer.

- Hágale saber a su hijo(a) que reconoce que este proceso es difícil y que está aquí para apoyarlo. Por ejemplo, "Este ha sido un momento realmente difícil. Si quieres hablar sobre cómo te sientes, estoy aquí para escuchar".
- Reserve tiempo para hacer cosas con su hijo(a) mayor o adolescente. Esto podría ser mirar un programa de televisión juntos, escuchar música, salir a caminar, jugar a un juego o cualquier cosa que sea placentera y significativa para ambos.
- Hágale preguntas a su hijo(a) y tómese un tiempo para escuchar sus respuestas. Puede tratarse de cosas simples, como preguntarles qué tal ha ido su día, o de cosas más difíciles, como preguntarles cómo se sienten acerca de venir a un nuevo país.
- Cuando un niño mayor expresa emoción, puede actuar incómodo o avergonzado, o tener dificultades para encontrar las palabras adecuadas. Asegúrele que está bien expresarse. Puede decir cosas como: "Yo también me siento así a veces" o "Es comprensible que te sientas así" o "Está bien sentirse triste por eso" o "Puede ser difícil hablar de esto".
- Si su hijo(a) mayor tiene comportamientos que usted no aprueba, mantenga la calma. Todavía puede hacer cumplir sus reglas y consecuencias, pero debe hacerlo con calma para que los niños mayores reciban el mensaje de que están a salvo, pero usted aún tiene el control.
- En un momento en que su hijo(a) esté tranquilo(a) y descansado(a), hable sobre lo que le ayuda a calmarse o controlar sus emociones. Puede decir algo como "La vida es muy estresante en este momento. Tiene sentido que a veces estés muy enfadado(a), te sientas muy triste, o frustrado(a). Quiero saber qué es lo que te ayuda cuando te sientes así para poder apoyarte."
- Tenga una rutina doméstica regular y anime a su hijo(a) a establecer algunas rutinas para sí mismo(a) (poner la alarma de la mañana, ducharse por la noche, etc.).
- Encuentre actividades o grupos en las que su hijo(a) pueda participar, expresarse y conectar con otros. Esto puede incluir cosas como actividades académicas, deportes, actividades extraescolares, actividades religiosas, etc.

**Incluso cuando no puede arreglar las cosas, estar allí para su hijo(a), mostrarle amor, prestarle atención, ser paciente y escuchar, le ayuda a sentirse seguro(a) y conectado(a).**

## CÓMO SABER CUÁNDO PUEDE NECESITAR MÁS AYUDA

Los padres y cuidadores deben dar tiempo a los niños de todas las edades para sanar y adaptarse. Sin embargo, deben buscar ayuda si:

- No ven que el estado de ánimo y el comportamiento de su hijo(a) mejore con el tiempo.
- Notan que el estado de ánimo y el comportamiento de su hijo(a) empeoran con el tiempo
- Su hijo(a) tiene molestias corporales frecuentes (dolor de cabeza, dolor de estómago, etc.)
- Su hijo(a) tiene problemas para recuperar una habilidad que antes dominaba (p. ej., solía ir al baño solo(a) y ahora no puede)
- Les preocupa el desarrollo de su hijo(a)
- Su hijo(a) está hablando de hacerse daño a sí mismo(a) o a otros
- Su hijo(a) se involucra en comportamientos dañinos como el alcohol, las drogas o la participación en pandillas
- Tienen otras inquietudes que son preocupantes

A menudo, la mejor persona con la que comunicarse es el médico de su hijo(a). Hágale saber cualquier inquietud que pueda tener y, si es necesario, puede derivarle al apoyo adecuado. Es posible que los progenitores y cuidadores también deseen comunicarse con el profesor o la escuela de su hijo, un trabajador social o un consejero para analizar las inquietudes y los apoyos disponibles.

