

GUÍA DE AUTOAYUDA

**Para desplazados procedentes
de la guerra de Ucrania**

GUÍA DE AUTOAYUDA PARA DESPLAZADOS PROCEDENTES DE LA GUERRA DE UCRANIA



Autores:

C. Larroy; B. Lozano; M. Morán ; E. Cerezo; E. Castelló; B. Eguren; M. Nieto; E. Zamalloa; Y. Lin;
J.M. Lagar; C. Gregori.; I. Fernández-Arias; G. Hervás; C. Valiente

Equipo de la Clínica Universitaria de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid

La traducción de esta guía a diversos idiomas ha sido posible gracias al patrocinio del

Vicerrectorado de Estudiantes
Universidad Complutense de Madrid



PREÁMBULO

Desde la Clínica Universitaria de Psicología de la Universidad Complutense queremos hacer una humilde contribución en la ayuda a las personas que llegan desde el conflicto bélico de Ucrania.

Vivir una guerra y las consecuencias que de ella se derivan supone un desafío a nuestros recursos emocionales. Quienes la sufren se ven expuestos a multitud de estresores que rompen con su sistema de seguridad básico. Es posible que, al pensar en la guerra, lo primero que nos venga a la mente sea el riesgo a la muerte, la destrucción de infraestructuras, la pérdida de propiedades y de bienes o las dificultades relativas al abandono del país. Sin embargo, desde el punto de vista psicológico, también son de gran importancia las repercusiones derivadas de la paralización de aspectos básicos como la educación, la atención sanitaria, la pérdida de ahorros y de trabajo, la separación de seres queridos y el dejar a un lado los proyectos de vida, entre otros.

Hemos realizado esta breve guía con el objetivo de que las personas que llegan de esta zona bélica conozcan algunas de las reacciones que, desde la psicología, sabemos que ocurren cuando se viven momentos de tan alta carga emocional.

También podría resultar de interés para aquellos que, sin tener experiencia en salud mental, están colaborando con los afectados y que, por lo tanto, van a relacionarse con su sufrimiento y con las reacciones de él derivan.

En esta guía se expondrán algunas de las reacciones emocionales frecuentes al vivir eventos tan difíciles y una propuesta genérica de estrategias para manejarlos. La finalidad no es generar antídotos al dolor, algo que sería una ambición irreal dadas las circunstancias. Nuestro propósito es que quienes están pasando por estos momentos difíciles entiendan algunas de las reacciones emocionales, se sientan algo más seguros a la hora de lidiar con las mismas y tengan alguna orientación sobre cómo poder generar seguridad y cuidado psicológico a los menores que están con ellos. Todo esto es muy importante porque sabemos que ciertas formas de abordar estos estados emocionales tan complejos pueden prevenir otras dificultades psicológicas futuras.

En un primer momento nos centraremos en las reacciones emocionales generales que ocurren en situaciones de alta carga emocional. En una segunda parte, abordaremos cómo son estas mismas reacciones en los menores. Por último, dedicaremos un último apartado a informar sobre ciertos recursos disponibles para demandas más específicas.

PARA TI, QUE ESTÁS VIVIENDO ALGO TAN DIFÍCIL

Nadie mejor que tú sabe lo que conlleva una guerra. Supone enfrentarte a unas circunstancias que seguramente nunca hubieras imaginado, una realidad que pone en riesgo tu seguridad y la de los tuyos, tu vida diaria y tus planes de futuro.

Ante situaciones de tanta carga emocional es normal que experimentes reacciones que no comprendas, incluso que te asusten. También es lógico que, aunque estés intentando ayudar a tus hijos de la mejor forma posible, no entiendas algunas de sus respuestas y que tengas dudas sobre si sus reacciones son normales y sobre cómo actuar ante ellas.

Esta guía nace con el propósito de compartir contigo por qué aparecen esas reacciones, presentarte algunos consejos útiles para poder manejar esos estados emocionales y exponer algunas claves que puedan ayudarte a discernir cuándo es adecuado pedir ayuda profesional.

La hemos elaborado desde el máximo respeto, apoyándonos en lo que la evidencia científica nos dice y utilizando un enfoque de comprensión y normalización de las reacciones emocionales. Puede que sientas que algunas líneas no reflejan tu realidad. Es posible, las vivencias son muy personales y hemos tratado de generar un marco general en el que puedas encajar tus propias vivencias.

En la primera parte abordaremos las reacciones psicológicas más habituales en adultos y expondremos algunas estrategias generales para su manejo. En la segunda parte, nos enfocaremos en las reacciones que suelen presentar los menores y explicaremos algunas pautas básicas de cómo ayudarles. Por último, en la tercera parte, hemos añadido un listado de recursos que pueden ser de tu interés.

Esperamos que pueda serte de utilidad en estos momentos difíciles.

CONTENIDO DE LA GUÍA

¿Qué me pasa? Reacciones más habituales

- Comienzan los conflictos y los cambios, ¿qué reacciones son habituales?
- La despedida y la pérdida: lo que se deja atrás.
- Reacciones derivadas de la gravedad de la situación.
- Lo que me espera en el futuro.
- ¿Lo que me ocurre es normal o debería de preocuparme?

¿Cómo puedo ayudar a mis hijos?

- Reacciones de los niños en un momento de tanta incertidumbre.
- Cómo viven los niños las pérdidas y despedidas.
- ¿Y cómo será nuestra vida ahora? Preocupaciones sobre el futuro que pueden tener los niños.
- Posibles reacciones de los niños derivadas de la gravedad de lo ocurrido.

Algunos recursos

- Urgencias
- Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado
- Servicios administrativos
- Servicios de salud
- Servicios sociales



¿QUÉ ME PASA? LAS REACCIONES MÁS HABITUALES

Cuando las personas vivimos situaciones como el conflicto que has vivido en tu país, se produce una ruptura con muchos aspectos y ámbitos de la vida. Probablemente, has tenido que cambiar de vivienda, de país, dejar tu trabajo, tus amigos, racionar la comida y los medicamentos e, incluso, puede que hayas tenido que vivir la separación de algunos de tus familiares. Es posible que hayas vivido situaciones extremas, dolorosas e, incluso, traumáticas. Todo ello a un ritmo apabullante, que muchas veces no permite integrar lo sucedido.

Ahora te encuentras en un país diferente, donde seguramente no siempre te sientas cómodo, donde observes múltiples diferencias con tu país de origen (barreras idiomáticas, culturas diferentes, normas, etc.) y te veas en la obligación de adaptarte a muchas situaciones nuevas.

Nos gustaría explicarte cuáles son las reacciones más habituales ante lo que estás viviendo, desde un punto de vista psicológico. Esperamos que conocer esto pueda aportarte tranquilidad.

En las siguientes páginas abordaremos:

- Comienza el conflicto y los cambios, ¿qué reacciones son habituales?
- Cómo se viven las despedidas y las pérdidas.
- Algunas reacciones que pueden aparecer debido a la gravedad de lo vivido.
- ¿Lo que me ocurre es normal o debería preocuparme?

COMIENZAN EL CONFLICTO Y LOS CAMBIOS, ¿QUÉ REACCIONES SON HABITUALES?

Sabemos que has tenido que enfrentarte a una situación extrema, de muchísima gravedad. Una situación tan difícil que probablemente no podamos imaginarnos cómo sería estar en ella. Seguramente, cuando todavía estabas en Ucrania, tuviste que hacer frente a una gran incertidumbre: no saber qué pasaría, a qué nivel de peligro estaríais expuestos tú y tus seres queridos, no saber si tendríais que dejar vuestro país, no saber cuánto tiempo ibas a pasar sin familiares o amigos... Es totalmente normal que sea muy difícil manejar esa incertidumbre, y que surjan miedos y preocupaciones. Es una situación para la que ninguno estaríamos preparados.

Es completamente normal que sientas agitación, y que experimentes emociones como incertidumbre, miedo o tristeza. Aunque sentir estas emociones sea desagradable, intenta tener presente que aparecen con una función:

La **incertidumbre** aparece para avisarnos de que quizá no sabemos lo que va a pasar a continuación y, por tanto, tenemos que estar listos para lo que pueda ser. Nos pone en alerta y nos ayuda a 'prepararnos' para lo desconocido.

El **miedo** aparece para avisarnos de que quizá estamos ante algún peligro, y hace que nos movilizemos para ponernos a salvo, tanto a nosotros como a nuestros seres queridos. Nos ayuda a protegernos.

La **tristeza** aparece cuando nos encontramos ante una pérdida. Es la emoción que nos permite, poco a poco, procesarla. También favorece la introspección y nos ayuda a movilizarnos para buscar apoyo en

¿Qué podemos hacer ante esos casos?

1. Ten presente que lo que sientes es normal y que lo estás haciendo lo mejor que puedes.
2. Comparte tus emociones con aquellos con los que te sientas cómodo/a para hacerlo.
3. Si te es posible, intenta encontrar el equilibrio entre sentir estas emociones, pero que no 'gobiernen' todo tu tiempo: que te lleven a la acción. Por ejemplo, si la preocupación tiene la función de avisarte para que realices alguna acción que esté en tu mano, haz aquello que puedas para ocuparte de ello (p.ej., consultar una duda o saber cómo está alguien a quien puedes llamar).
4. Trata de encontrar momentos que te permitan salir de estas emociones: una ducha, escuchar música, dar un paseo... Si hay algún punto en el que te sientes más relajado o incluso puedes disfrutar de algún momento, permítetelo.
5. Si en algún momento esto no es posible, y te ves desbordado por estas emociones, recuerda que es normal.

LA DESPEDIDA Y LA PÉRDIDA: LO QUE SE DEJA ATRÁS

En esta situación, seguramente hayas tenido que enfrentar despedidas y pérdidas. Cualquier pérdida supone un proceso de duelo, tanto si hemos perdido a un ser querido, como si hemos tenido que distanciarnos temporalmente de él. Además, el hecho de haber dejado atrás el país, el trabajo, las aficiones o la vida tal y como la conocías, supone afrontar pérdidas muy importantes.

El duelo es la respuesta natural ante la pérdida: las personas necesitamos tiempo y transitar por diferentes emociones para asumir lo ocurrido, integrarlo y convivir con ello.

Es importante recordar que, ante esta situación tan difícil, te enfrentas a un gran malestar. Conocer lo que te ocurre, o cuáles son las emociones que pueden aparecer en estos momentos, ayudará a que sea más digerible, pero lo normal y lo esperable en estos casos es sentir malestar: es necesario vivir esas emociones para procesar lo que ha ocurrido.

Las emociones más frecuentes en un proceso de duelo son:

TRISTEZA: Aunque puede manifestarse de muchas formas, las más habituales son el llanto, la apatía o el aislamiento. Intenta no verla como una enemiga: es desagradable, pero aparece para ayudarnos a asimilar poco a poco la pérdida y, en ocasiones, nos ayuda a movilizarnos para buscar apoyo en los demás.

CULPA: En ocasiones pueden aparecer la culpa con frases del tipo *‘¿por qué no le dije a esa persona que la quería?’*, *‘¿podría haber hecho algo más antes de irme?’*. Tienes que saber que la culpa aparece porque la situación es tan grave y tan difícil de asimilar para nosotros que, nuestro cuerpo, para volver a sentirse en control, intenta explorar si podríamos haber hecho algo para remediar lo ocurrido. Esto no significa que hayas hecho las cosas mal. Has hecho lo que has podido con una situación para la que ninguna persona estaría preparada. No es justo para ti que te plantees si podrías haber hecho las cosas de forma diferente. Intenta no castigarte. Entiende por qué aparece la culpa, pero recuerda que sentir culpa no significa ser culpable.

ENFADO: es normal que también sientas enfado o frustración y que te invada una sensación de profunda injusticia. Es injusto tener que vivir una situación así y tener que enfrentar y aceptar la pérdida. Es normal y sano que te enfades, y que expreses tu oposición a todo lo que estás viviendo: el enfado es la emoción que te dice que

NO SENTIR NADA: En ocasiones, cuando el malestar emocional es muy intenso, nuestro cuerpo adopta la estrategia de “apagarse emocionalmente”. Al igual que, en ocasiones, cuando el dolor físico es muy intenso, nos desmayamos para evitar el dolor, cuando las emociones nos desbordan, el cuerpo puede adoptar este mecanismo. No juzgues esta reacción, no significa que te dé igual lo que ocurre, es una reacción natural del organismo.

Importante: Estas son algunas de las emociones más habituales que pueden surgir cuando atravesamos un duelo, pero recuerda que no existen 'leyes' emocionales sobre lo que debemos sentir o en qué orden debemos sentirlo. Cualquier emoción que sientas es normal y es válida. Permítetela.



Algunas recomendaciones:

- Permite sentir todas las emociones que aparezcan. Recuerda que son reacciones normales ante lo que estás viviendo.
- Si consideras que te puede ayudar, comparte con otras personas cómo te encuentras. Es posible que sientan emociones similares.
- Busca momentos en los que puedas salir un poco de estas emociones: escuchar música, dar un paseo, jugar un rato con tus hijos...

REACCIONES DERIVADAS DE LA GRAVEDAD DE LA SITUACIÓN

Hay acontecimientos que son tan potentes que no podemos procesarlos de la misma manera que hacemos habitualmente. Es posible que tú, tu familia o alguno de tus seres queridos, os hayáis visto en peligro, hayáis visto cómo otras personas lo estaban, o hayáis experimentado algún evento que haya superado vuestras capacidades emocionales de gestión.

¿Cómo reaccionamos cuando nos ocurre algo así?

Cuando experimentamos este tipo de situaciones nuestro cuerpo reacciona como puede, haciendo una valoración rápida de la estrategia más adecuada para la supervivencia. Algunas de estas reacciones inmediatas más habituales son las respuestas de parálisis, lucha o huida.

A veces no entendemos por qué cuando nos ocurrió ese evento, reaccionamos de una determinada manera (p.ej., me quedé parada sin decir nada) y nos culpamos por ello. Queremos decirte que es una reacción normal y que es una estrategia que el cuerpo tiene como supervivencia.

¿Qué puede pasar un tiempo después?

Después, incluso fuera de la situación de peligro (es decir, que el peligro haya acabado), el cerebro sigue realizando esfuerzos por integrar lo ocurrido. Esto puede generar:



Elevada activación: Puede que te sientas en estado de alerta permanente, que percibas una tensión constante o que te des cuenta de que reaccionas de forma exagerada ante situaciones que no son amenazantes como, por ejemplo, los ruidos fuertes. También es posible que tengas problemas de sueño, te sientas irritable o con las emociones a flor de piel. Todo ello se debe a que tu cuerpo sigue “atento” a posibles peligros, como si siguieran presentes.



Recuerdos: Es posible que, de forma involuntaria, te vengan recuerdos de los momentos más difíciles, imágenes relacionadas, pesadillas que te generan mucho malestar y ansiedad, e incluso que tengas la sensación de que vuelves a revivir a ese momento.

Por otro lado, en ocasiones, el dolor emocional que suponen estas situaciones es tan grande que algunas personas no recuerdan lo ocurrido (como si se hubiese borrado de la mente). Este es otro mecanismo de protección que emplea nuestro cerebro.



Evitar: Puede que estés evitando ciertas situaciones o a ciertas personas porque te recuerden lo ocurrido. También es común evitar pensar o hablar acerca de ello. Esto se hace para tratar de no entrar a ese dolor.



Cambios en el ánimo y en el pensamiento. Es posible que sientas el futuro como amenazante, que no quieras tener relaciones cercanas o que te sea difícil sentirte conectado a tus seres queridos. También es posible que tengas pensamientos negativos sobre ti mismo, los demás o el mundo en general...

Si estás experimentando alguna de estas reacciones, queremos transmitirte tranquilidad. Todas ellas son reacciones normales y esperables tras la vivencia de acontecimientos potencialmente traumáticos. Estos síntomas son intentos de tu cuerpo de asimilar lo ocurrido.

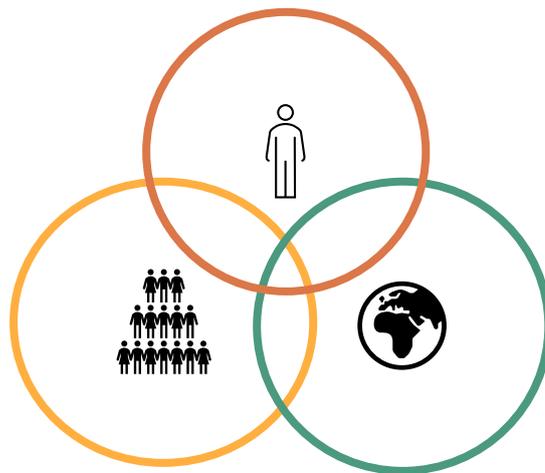
Tanto si presentas este tipo de reacciones como si no has experimentado ninguna de ellas, ten en mente que es posible que tardes cierto tiempo en responder a todos los sucesos amenazantes y dolorosos que has vivido a lo largo de toda esta situación.

Tener la sensación de que algo ha cambiado para siempre.

También es posible que no tengas estos síntomas, pero que sientas como si algo se hubiera roto dentro o hubiera cambiado para siempre, ¿por qué?

Las personas presentamos unas creencias que dan estructura a nuestro mundo. Estas son:

- Creencias sobre *“el yo”*: lo que pienso de mí mismo como alguien valioso y querible.
- Creencias sobre *“el mundo”*: el mundo como algo seguro, predecible, controlable...
- Creencias sobre *“los otros”*: las demás personas son confiables y podemos esperar algo de ellos.



Vivir una situación así implica un desafío a dichas creencias, trastocando nuestra forma de ver el mundo y de entender nuestro alrededor. Puede que te lleve un tiempo reestablecer dichas creencias y volver a sentir confianza y seguridad.

Es normal que todo ello venga acompañado de reacciones emocionales intensas y que encuentres cambios como:



Problemas de sueño:

Dificultad para quedarte dormido, pesadillas, despertarte muy temprano... O, por el contrario, dormir más horas de lo habitual, dificultad para mantenerte despierto...



Problemas de alimentación:

Pérdida o aumento significativo de peso, notar mucha impulsividad con la comida, tener que esforzarte por comer...



Emociones intensas y problemas de relación:

La irritabilidad o la preocupación pueden afectar a tus relaciones sociales. Puedes sentirte más irritado en la convivencia o evitar el contacto con otros más de lo que acostumbras.



Problemas en la actividad diaria:

A lo mejor te cuesta más tomar decisiones, o notas que tienes más dificultades para concentrarte. Todo esto es una consecuencia lógica de las reacciones de estrés.

¿Qué puedo hacer?

Antes de nada, debemos comprender que las reacciones que pueden aparecer son normales tras la vivencia de un evento traumático. Es decir, tendrás que darte tiempo, entender y validar todas las emociones y reacciones que estás experimentando.

Aún así, queremos facilitarte algunas estrategias que pueden ser de ayuda en estos momentos:



ATIENDE ESTAS REACCIONES, NO TRATES DE EVITARLAS. Aunque sean desagradables, son intentos de tu cuerpo de procesar lo ocurrido. No son peligrosas. Simplemente obsérvalas y descríbelas (p.ej., “ahora mismo mi corazón está latiendo con fuerza y estoy notando miedo, es una reacción normal al haber estado en alerta tanto tiempo”).



BUSCA APOYO SOCIAL. La sensación de estar acompañado, tener vínculos es muy importante para todos. Las relaciones familiares y sociales que puedas establecer, incluyendo a las mascotas, te ayudarán, de algún modo, a mitigar la sensación de soledad y aislamiento. Sentirnos arropados es un gran protector de cara a experimentar problemas emocionales en el futuro.



GENERA RUTINAS DIARIAS: Las rutinas y los horarios, por mínimos que sean, darán estructura a tu vida actual.



BUSCA MOMENTOS DE DESCONEXIÓN. Aunque sea muy difícil en tu situación, relajarnos a ratos es fundamental para poder gestionarnos. Necesitas cuidarte y recomponerte, tener un rato de calma y tranquilidad te ayudará a conseguirlo. Si te gusta, hacer ejercicio físico es una excelente opción que ayuda a la regulación fisiológica y emocional general.



HABLA CON OTRAS PERSONAS. Las emociones intensas a veces resultan difíciles de comprender, sin embargo, vienen para guiarnos sobre nuestras necesidades. Hablar nos puede ayudar a escuchar este mensaje.



AUTOCUIDADOS BÁSICOS. Aunque no te apetezca, trata de mantener las rutinas de alimentación, higiene y horarios de sueño.

LO QUE ME ESPERA EN EL FUTURO

La llegada a otro país puede generar muchas emociones, algunas contradictorias. Puede aparecer alivio y sensación de seguridad al estar en un espacio alejado de la guerra, pero también es posible que sientas la incertidumbre de qué va a venir a continuación y la confusión y extrañeza de estar en un lugar desconocido.

No hay una única manera de vivenciar estos cambios, así que date tiempo y cariño.

En los primeros momentos, lo más importante es asegurar la nuestra seguridad y cubrir las necesidades básicas. A partir de ahí y poco a poco, empieza a construir una rutina que te de algo certidumbre, aunque sea muy a corto plazo.

¿Cómo es posible mirar al futuro ante una vivencia tan dura?

Construimos nuestro futuro sobre las necesidades del presente y las experiencias del pasado. Ahora mismo seguramente necesites tiempo y espacio para gestionar lo más urgente que es tu presente y, en algún momento, podrás ir haciéndote cargo del pasado reciente y planificar tu futuro próximo.

En definitiva, es **muy normal** que experimentes:



MALESTAR EMOCIONAL

Ansiedad, inseguridad, preocupaciones, problemas físicos, incertidumbre, confusión, extrañeza... Todas estas emociones desagradables pueden aparecer ante tantos cambios inesperados y dolorosos.

PÉRDIDA DE IDENTIDAD

quien era y quién soy ahora. Después de perder tus referencias, es normal sentir desarraigo y algo de pérdida de identidad.



DIFICULTADES CULTURALES

En este nuevo país puedes encontrarte con situaciones de mucha acogida y apoyo por parte de su población. Sin embargo, también puedes encontrar dificultades por el choque cultura y el idioma, además de dificultades para adaptarte y desarraigo y quizá en algunos momentos sensación de rechazo.

Puede que eso te acompañe un tiempo, aún estás respondiendo a todos los sucesos amenazantes que has vivido a lo largo de todo este tiempo. Vivir una situación así implica un desafío a nuestra forma de ver el mundo, de entender las cosas y **puede que te lleve un tiempo reestablecerlo y volver a sentir confianza y seguridad.**

¿LO QUE ME OCURRE ES NORMAL O DEBERÍA DE PREOCUPARME?

Realmente, es muy difícil identificar en qué momento alguien puede necesitar ayuda profesional, seguramente porque no exista un criterio estrictamente objetivo para decidir sobre esto. No obstante, éstas pueden ser algunas ideas que nos indican cuándo sería conveniente pedir ayuda:

- Te sientes **incapaz de afrontar y realizar las actividades diarias**.
- La ansiedad o preocupación no te permiten descansar muchas noches **durmiendo pocas horas y sintiéndote muy cansado** durante el día.
- Sientes un **intenso bloqueo e indefensión** que llega a paralizarte para **tomar decisiones**.
- Te notas o te notan especialmente **irritable y eso ha generado problemas con los otros** (incluso con los más queridos).
- En ocasiones ves la realidad y el futuro tan negro que **piensas que la mejor opción es quitarse la vida**. Incluso dedicas tiempo a pensar sobre cómo hacerlo.
- Tienes serias **dificultades para disfrutar** o conectar con las cosas que antes eran gratificantes para ti.
- Aparecen en tu cabeza **pensamientos o recuerdos de lo que has vivido**, recurrentes, que no te puedes quitar y te **generan mucho malestar**.
- Te sientes muy **nervioso/a la mayor parte del día** y esto te genera un gran malestar.
- Te sientes **incapaz de afrontar situaciones del día a día**, aspectos personales etc., que antes afrontabas sin problemas.



Al final de esta guía puedes encontrar información de utilidad y distintos recursos a los que poder acudir.

2

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO/A?

Los menores son la población más vulnerable en estas circunstancias. Esto se debe a es el momento en el que su sistema emocional se está desarrollando y su percepción del mundo, de sí mismos y de los otros está generándose.

No está a nuestro alcance eliminar los problemas generales derivados de esta guerra. Sin embargo, sabemos que, de cara a la protección de los menores, es muy importante la reacciones que quienes estamos cerca de ellos tenemos hacia sus emociones. Otorgar comprensión, explicaciones, control y seguridad puede ser clave a la hora de ayudarles a llevar mejor estas circunstancias y prevenir ciertos problemas emocionales que puedan derivarse en el futuro.

REACCIONES DE LOS NIÑOS EN UN MOMENTO DE TANTA INCERTIDUMBRE

Ahora mismo están atravesando multitud de cambios de forma repentina, y pueden estar expuestos a **situaciones altamente estresantes**: interrupción de su rutina y vida académica, separación de sus seres queridos, familiares y/o mascotas, o pérdida de los mismos en circunstancias violentas. Todo ello, sumado a la llegada a otro país, con un idioma que resulta desconocido, puede dificultar la comprensión de la situación actual y desencadenar diversas reacciones emocionales. Para poder apoyar a los menores será fundamental ofrecerles información, adecuada a su edad, sobre la situación excepcional que están viviendo.



Es importante tener en cuenta que habrá **tantas reacciones como niños/as**, es decir, cada menor puede experimentar y manifestar estas reacciones de forma diferente. Identificarlas puede ayudarnos a orientar nuestro comportamiento y ofrecer el apoyo más adecuado para cada uno de ellos.

¿Cómo podemos ayudarles a afrontar esta situación?

Es **normal y frecuente** que los/as menores experimenten diversas emociones ante una situación excepcional como tristeza, miedo, irritabilidad, confusión, desesperanza, incomprensión... Y, aunque muchas de estas reacciones son similares a las que podemos experimentar los adultos, pueden manifestarse de diversas formas.



A continuación, mostramos algunas **pautas generales** para ayudarles a afrontar esta situación. Estas deben adaptarse a la edad del menor.



Preguntarles qué conocen de la situación y qué quieren saber. Esto puede ayudarles a comprender e integrar todos los cambios que están percibiendo. Es importante que la información que les llegue esté adaptada a su edad, para lo que puedes ayudarte, por ejemplo, de cuentos o metáforas.



Muéstrate disponible para responder a sus dudas. Probablemente se hagan muchas preguntas. Interesarnos en conocerlas y darles respuesta (en la medida de lo posible) puede ayudar a aliviar la incertidumbre o la sensación de incompreensión.



Fomentar rutinas. Mantener horarios de sueño y comidas, establecer periodos de tiempo para el juego, asignar un tiempo para actividades educativas... Esto les puede aportar sensación de predictibilidad y seguridad.



Ser un modelo. Participar de esas rutinas y que lo vean en ti les puede ayudar a seguirlas más fácilmente.



Dar espacio a esas reacciones normales. Validar sus emociones y darles tiempo para que se adapten a todos los cambios a los que se enfrentan (cambios de cultura, idioma, colegio, compañeros...).



Permitir momentos de juego. En estos momentos es importante favorecer también que puedan experimentar emociones agradables. A través del juego pueden contactar con ellas, además de interactuar con otros niños/as.



Centrarnos en sus fortalezas. Reforzar a los/as menores por los esfuerzos que están llevando a cabo, animarlos a que construyan mensajes de calma o ánimo que les ayuden a afrontar la situación.

CÓMO VIVEN LOS NIÑOS LAS PÉRDIDAS Y DESPEDIDAS

Al igual que los adultos, **los niños también necesitan elaborar las despedidas**. En este proceso es normal que surjan emociones muy similares a las que sentimos los adultos, aunque no siempre las expresan de la misma manera que nosotros.

Es normal que necesiten despedirse de todo lo que, hasta el momento, les era conocido y seguro, ya que dejan atrás personas que han perdido o de las que han sido duramente separados, objetos personales (juguetes, habitación, ropa, etc.), sus propios hogares, entre otros. Vosotros sois sus mayores figuras de apoyo y de referencia, representando un papel fundamental para guiarlos y que se sientan arropados y seguros en este proceso.

Reacciones más habituales:

Miedo: Puede experimentar miedo al abandono, a quedarse solo, a seguir viviendo pérdidas. El miedo surge como una reacción normal ante lo desconocido. Una situación como la que están viviendo supone una ruptura en sus pilares de seguridad y confianza sobre los que estaba construida su vida.

Culpa: Ante algunas situaciones los niños/as ante la falta de control o incompreensión de las circunstancias pueden sentirse responsables de lo que está sucediendo y creer que es consecuencia de algún daño causado por ellos.

Tristeza: Pueden sentir una profunda tristeza y tener la sensación de que ese sentimiento les va a durar para siempre. En los niños se puede expresar de múltiples formas: llanto, rebeldía o enfado. Es una emoción normal, que facilita en los niños el proceso de asimilación y acomodación a las nuevas circunstancias.

Enfado: Puede surgir ante la frustración porque la situación no les gusta, y por ello reaccionan con ira, mostrándose alterados, gritando, o desobedeciendo. Aceptar las pérdidas es un proceso difícil, pero necesario para comprender lo sucedido y aceptarlo.

Algunas recomendaciones que ofrecemos para la gestión de estas emociones con los más pequeños:

- Normaliza y **permite a los menores expresar sus emociones**. Hazles saber que muchas de estas emociones son parte de la situación que han tenido que enfrentar.
- Trata de que haya espacios de **distracción de la tristeza**, en que puedan aparecer emociones más agradables.
- **Respetar los tiempos** de los hijos/as para asumir la pérdida, sin forzarles a hablar sobre ello si no quieren, pero mostrando que estás ahí para cuando lo necesiten, mostrando calidez y cercanía.
- Es importante que, en la medida de lo posible, tengan **conocimiento sobre lo que está ocurriendo** a su alrededor. Aunque pienses que son pequeños todavía y quieras protegerlos, necesitan poder dar estructura a sus pensamientos, así como aclarar preguntas que emergen y les generan malestar. Adapta la información a la edad y a sus dudas. Para los más pequeños puede ser útil contar lo ocurrido en forma de cuento, asimilando la historia con su propia vivencia.

¿Y CÓMO SERÁ NUESTRA VIDA AHORA? PREOCUPACIONES SOBRE EL FUTURO QUE PUEDEN TENER LOS NIÑOS

Es normal que tengan muchas preocupaciones sobre el futuro. Algunas pueden parecer menores (qué va a pasar con mis juguetes, con alguna actividad que les gustaba hacer...). Ten en cuenta que es su realidad del día a día y que es normal que sean importantísimas para ellos.



Ante los cambios que están sufriendo vuestros hijos/as, pueden sentir **miedo**, **nerviosismo** o **impotencia** ante un futuro desconocido y la pérdida de su cotidianidad. Los niños/as tienen una gran capacidad de adaptación, pero aun así pueden experimentar una maraña de emociones desagradables frente al cambio y de preocupaciones catastróficas frente a su presente y su futuro. Vosotros podéis aportar a vuestro hijo/a la sensación de que en el nuevo país se preservan sus RAÍCES aportándoles mensajes de tranquilidad y seguridad respecto al futuro.

POSIBLES REACCIONES DE LOS NIÑOS DERIVADAS DE LA GRAVEDAD DE LO OCURRIDO

En este período, es muy probable que vuestros hijos hayan estado expuestos a situaciones que generan intenso miedo, o puede que incluso os hayáis visto en peligro. No es de extrañar que tengan algunas reacciones que te resulten extrañas, por lo que nos gustaría ayudar en su comprensión y ofrecer algunas ideas básicas que puedan ayudarte.

¿Qué cosas puedo observar en mis hijos?

- Puede haber **recuerdos o sueños** recurrentes y muy angustiosos, comportamientos extraños (por ejemplo, que se comporten como si estuviesen en la situación de peligro que han podido vivir o presenciar) incluso **juegos** que representen temas bélicos. Nuestro sistema nervioso y nuestro cerebro necesitan asumir situaciones que nos han puesto en peligro trayéndolas a nuestra memoria. Esto nos permite a veces “organizar” lo ocurrido.
- Pueden presentar un **estado de alerta permanente** que haga que a veces reaccionen con mucho miedo, o enfado, o que les dificulte dormir. Esto ocurre porque nuestro cuerpo reacciona como si siguiera con una amenaza inminente.
- Por otro lado, es común que los niños empiecen a **evitar hablar o pensar** acerca de lo vivido (o incluso negarlo), al igual que es muy común también que eviten ciertos **lugares, objetos, actividades o situaciones** que le **recuerdan** lo que está ocurriendo. Los niños lógicamente pueden no querer recordar los sucesos terribles que han podido vivir.
- También, es común que se sientan **desapegados** a los demás, incluso sus seres queridos y que empiecen a comportarse de forma más retraída, y que experimenten constantemente **emociones desagradables**, como culpa, miedo o vergüenza, y que pierdan el interés y dejen de realizar **actividades significativas** y dejen de experimentar **emociones agradables**. Por otro lado, pueden mostrar **creencias negativas** que pueden expresar en frases como “el mundo es muy peligroso”, o “no puedo confiar en nadie”. Los sucesos que han vivido son como si hubiesen recibido un golpe muy duro a nivel emocional. Naturalmente, después de un golpe como ese, es difícil levantarse y recuperar las ganas y la capacidad para disfrutar.
- En ocasiones, también puede ocurrir que **adopten comportamientos más infantiles** de los que tenían anteriormente. Estos pueden darles la sensación de seguridad que experimentaban en ese período previo, y suelen facilitar que estemos más pendientes de ellos. Otros niños se **angustian** mucho más que antes al **separarse** de sus seres queridos, lo cual es natural, porque cuando se sienten en peligro necesitan más que nunca de ellos. También, a raíz de lo ocurrido pueden empezar a preocuparse constantemente por la muerte.

- 
- También es posible que parezca que **no sienten nada, que parezcan “bloqueados”**. Esto se debe a que lo vivido ha sido tan intenso que el cuerpo ha paralizado las emociones para protegerse del dolor.

¿Qué se puede hacer?

Que tus hijos estén viviendo todas estas experiencias, a la vez que tú probablemente no estés en tu mejor momento, es probablemente muy difícil, genere incertidumbre y resulte agotador. Por esto, ofrecemos algunas ideas básicas para que, al menos, te puedan servir de orientación.

- **Normaliza y ayúdales a comprender sus reacciones.** Puedes emplear algunas de las explicaciones que hemos dado en el apartado “¿Qué puedo observar en mis hijos?”.
- **Ayúdales a comprender la situación.** Por lo general, es recomendable proporcionarles información de manera clara y sincera, ya que la falta de información y las mentiras generan mayor confusión, preocupación e incertidumbre sobre la situación que están viviendo. Es importante también adaptar el lenguaje y el grado de información a lo que puedan comprender, y adaptarnos al ritmo de lo que puedan asumir, para lo que podemos preguntarles qué es lo que conocen, qué piensan, cómo lo ven, y qué quieren saber.
- **Limita la exposición a imágenes de guerra.** Esto es especialmente importante con los niños más pequeños (menores de 6 años), ya que la exposición a estas imágenes de los medios de comunicación pueden generar un importante impacto emocional en nuestros hijos que puede mantenerse en el tiempo.
- **Escucha, normaliza y refleja sus emociones.** Muchas veces, con la mejor de nuestras intenciones, cuando vemos mal a nuestros hijos, les decimos cosas como “no pienses en eso”, o “no estés triste”. Sin embargo, esto puede hacerles sentir incomprendidos y que no comprendan lo que sienten. En su lugar, prueba con frases como “es normal que te sientas así, esta situación es triste” y, si puedes, pon palabras a lo que pueden estar sintiendo (p. ej. “te noto enfadado, ¿puede ser? Está bien si quieres hablar de eso”).
- **Dale afecto y calor familiar.** Es importante que los niños puedan percibir que estáis disponibles emocionalmente, pudiendo escuchar sus inquietudes y hablando de forma cálida con ellos, mostrándoles afecto (por ejemplo, abrazándoles). Cuando estén menos asustados, puedes ayudarles creando distracciones (juegos, películas, cuentos).
- **Fomenta la adaptación, seguridad y exploración.** Poco a poco, es muy útil que os empecéis a enfocar en retomar poco a poco la vida diaria, permitiendo y alentando (sin presionar) a que el niño o adolescente vuelvan a explorar, retomar las cosas que les gustaban, y adaptarse al nuevo entorno, a su ritmo. En cuanto tengan algunas rutinas,

puedan volver a disfrutar algunas actividades, y vuelvan a explorar podrán tener una mayor sensación de estabilidad y seguridad.

- **No te olvides de cuidarte.** Para estar disponible para tu hijo/a, necesitas primero cuidarte a ti mismo/a para estar lo mejor posible, dentro de que es normal que la situación te genere tristeza, angustia, etc. En la medida de lo posible, intenta tener momentos para ti mismo, de forma que puedas desconectar de la labor de madre/padre y cuidar otras áreas. Por otro lado, puedes revisar en otros apartados de esta guía con más recomendaciones que pueden ayudarte a cuidarte en esta situación.

En resumen, ante situaciones graves, ¿qué reacciones puedo esperar en mis hijos y qué se puede hacer?

Reacciones habituales:

- Evitar hablar o pensar sobre lo ocurrido
- Evitar lugares, objetos, actividades o situaciones
- Desapego hacia los demás, retraimiento.
- Pérdida del interés y disfrute por actividades significativas.
- Creencias negativas acerca de temas de peligro.
- Bloqueo emocional

- Recuerdos, sueños, alteraciones en el juego (p. ej., temas bélicos).
- Alerta permanente, angustia, irritabilidad y problemas de sueño.
- Comportamientos infantiles.
- Ansiedad ante la separación.

Qué puedo hacer:

1. Normaliza sus reacciones y ayúdales a comprenderlas.
2. Ayúdales a comprender la situación.
3. Limita la exposición a imágenes de guerra.
4. Escucha, normaliza y refleja (ponles palabras) a sus emociones.
5. Dales afecto y calor familiar (disponibilidad, contacto físico...).
6. Fomenta la adaptación, dales seguridad y ánimos a explorar (para que puedan volver a la normalidad).
7. Para hacer todo esto bien, no te olvides de lo más importante: cuidarte a ti mismo/a.

¿Cuándo pedir ayuda?

Si alguna de estas reacciones se empieza a prolongar y/o si interfiere mucho con la vida diaria (p. ej., más de un mes), incluso a pesar de vuestros esfuerzos para que estén mejor, es recomendable solicitar ayuda profesional. Existen algunos recursos de interés que señalamos a continuación en esta guía.

URGENCIAS

- Teléfono de emergencias: 112
- SAMUR-Protección civil 092
- Teléfono Víctimas de violencia de género: 016

CUERPOS Y FUERZAS DE SEGURIDAD

- Teléfono Policía Nacional: 091
- Guardia Civil: 062
- Bomberos Madrid: 080
- Bomberos Comunidad de Madrid: 085

SERVICIOS ADMINISTRATIVOS**Oficina de Asilo y Refugio (OAR)**

Solicitud de asilo.

Dirección CALLE PRADILLO, 40 28002 MADRID

Teléfono 060 (Información general) / Work 915 372 170

<http://www.interior.gob.es/web/servicios-al-ciudadano/oficina-de-asilo-y-refugio>

Ministerio de inclusión, seguridad social y migraciones

Coordinación del acogimiento con familias españolas

Teléfono 900 67 09 09

Embajada de Ucrania en España

Calle Ronda de Abubilla, 52 – 28043

Teléfonos 917489360 y 913887178

Ayuntamiento de Madrid

Teléfono 915 881 000

SERVICIOS DE SALUD

Clínica Universitaria Psicología UCM

Evaluación, acompañamiento y asesoramiento psicológico

<https://www.ucm.es/clinicadepsicologia>

Dirección: Edificio de las Caracolas, Campus de Somosaguas, s/n, 28223, Madrid

Teléfono: 913 94 26 14

Psicólogos sin fronteras

Evaluación, acompañamiento y asesoramiento psicológico a bajo coste

Dirección: Calle Luis Piernas, 38

Teléfono: 91 233 58 51

Cruz Roja Madrid

Acogida, asesoramiento social, laboral, psicológico, médico y orientación jurídica. Cobertura necesidades básicas.

<https://www2.cruzroja.es/>

Dirección: Cl. de las Pozas, 14, 28004 Madrid

Teléfono: 913 60 96 69

Médicos sin fronteras

Atención psicosocial y necesidades básicas

Lugar: Calle Cavanilles 33, bajos 28007

Teléfono 91 541 13 75

SERVICIOS SOCIALES

Centro de acogida para refugiados dependiente del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones

Teléfono: 91 047 44 44

<https://www.pozuelodealarcon.org/familia-y-servicios-sociales/ayuda-a-ucrania/ayuda-a-refugiados-ucranianos#centro-de-acogida-para-refugiadosdependiente-del-ministerio-de-inclusin-seguridad-social-y-migraciones>

Comisión Española de Ayuda al Refugiado (CEAR)

Centros de acogida temporal, atención jurídica, atención social y psicológica, formación y empleo y servicios de traducción e interpretación.

<https://www.cear.es/>

Dirección: Av. del General Perón, N.º 32-2.º DCHA, 28020 Madrid

Teléfono: 915 98 05 35

ACNUR Oficina de España- Agencia de la ONU para los Refugiados

Asilo, educación, ayuda psicológica y protección.

<https://www.acnur.org/es-es/>

Dirección: Av. del General Perón, 32, 2º Izquierda, 28020 Madrid

Teléfono: 661 70 64 62

Red Española de inmigración

Asilo, ayudas económicas, información de iniciativas propuestas por cada comunidad autónoma

Web: <http://spanishsolidarity.org/>

Save the children

Acceso a escuela, apoyo y acompañamiento psicológico

Lugar: Calle Doctor Esquerdo Nº 138, 2ª planta

Teléfono 91 513 05 00

