

# ¿CÓMO AYUDAR A NIÑOS Y ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE LAS GUERRAS?



UNIVERSITÀ di VERONA  
Dipartimento di SCIENZE UMANE



UNIVR  
IL SAPERE A COLORI



A continuación, se presentan algunas estrategias para que los adultos puedan ayudar a los niños y adolescentes víctimas de las guerras, a comprender y a lidiar con sus emociones.

## ¿CUÁL ES EL IMPACTO PSICOLÓGICO DE LAS GUERRAS?

Las guerras pueden tener un impacto traumático en el bienestar de los niños y adolescentes. Las víctimas de las guerras pueden tener síntomas físicos, por ejemplo: dolor de cabeza, cansancio, pérdida del apetito; además de presentar llanto, ansiedad, agitación, depresión, irritabilidad, culpa (ej., por haber sobrevivido), confusión, insomnio, pesadillas, sentirse incapaces de actuar, evitar hablar y retroceder a comportamientos infantiles (ej., chuparse el dedo).

**¡Recuerda que estas son reacciones normales a eventos anormales!**

## ¿CUÁLES EMOCIONES PUEDEN SENTIR LAS VÍCTIMAS DE LAS GUERRAS?

Pueden sentir emociones como...



MIEDO



TRISTEZA



IRA

## ¿CÓMO PUEDES AYUDAR A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES A ENFRENTAR EL MIEDO, LA TRISTEZA Y LA IRA?

### BUSCA SOLUCIONES

#### Toma medidas para ayudar a resolver el problema

- Asegúrate de que las necesidades básicas estén satisfechas (p. ej., vivienda, comida, agua, servicios higiénicos).
- Ofrece protección ante daños físicos y psicológicos adicionales.
- Reconoce que siempre es posible hacer algo.
- Trata de ser comprensivo siempre.

#### Habla de los hechos

- Ayúdalos a comprender la situación.
- Brinda información clara y apropiada para la edad que corresponda.
- No hagas falsas promesas y no inventes cosas de las que no sabes.
- Utiliza un tono de voz tranquilo al dar información.

### BUSCA Y BRINDA APOYO

#### Comprende y expresa tus emociones

- Asegúrales que lo que sienten es normal.
- Anímalos a expresar sus emociones (p. ej., hablando, dibujando, escribiendo).
- Pregúntales: “¿Qué te puede ayudar a sentirte mejor?”.
- Evita consejos inútiles como: “No debes sentirte así” o “Tu dolor pasará rápidamente”.

#### Recibe y brinda ayuda

- Ofrece asistencia práctica y apoyo sin ser entrometido.
- Respeta las diferencias culturales, de edad o género.
- No los obligues a hablar y acepta el silencio.
- Trata de reunir a los niños, niñas y adolescentes con sus familias o con quienes puedan cuidarlos.

### COMPRENDE LO QUE ES IMPORTANTE

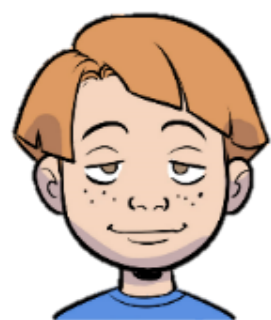
#### Tómate un tiempo para concentrarte en otras cosas

- Ayúdalos a centrar su atención en temas positivos.
- Sugiere actividades relajantes (p. ej., caminar, cantar, jugar).
- Sugiere que los adolescentes involucren a los niños más pequeños en actividades de ocio.
- Organiza actividades escolares y educativas.

#### Adáptate

- Identifica las necesidades más urgentes.
- Averigua qué es lo más importante para cada persona en ese momento.
- Respeta el derecho de cada persona a tomar sus propias decisiones.
- No juzgues ningún comportamiento o sentimiento.

Queremos que sientan emociones como...



RELAJACIÓN



FELICIDAD



ESPERANZA

## COMO APOYO ADULTO, RECUERDA:

Descansa y cuídate.

Acepta tanto lo que puedes hacer, como lo que no puedes hacer.

No pienses/actúes como si tuvieras que resolver los problemas de todos.

Contacta servicios de apoyo, si el malestar de los niños y adolescentes se extiende por un período prolongado.

Hay muchas formas de lidiar con el miedo, la tristeza y la ira: ¡podemos encontrar formas que funcionen para nosotros y también inventar algunas nuevas!

Consulta el siguiente enlace para acceder a otras iniciativas y recursos útiles: <https://www.hemot.eu/risorse-querre/>

Referencias:  
• National Child Traumatic Stress Network, & National Centre for Post-Traumatic Stress Disorder (2006). *Psychological first aid. Field operation guide* (II ed.). NCTSN, NCPTSD.  
• World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. WHO.

Creado por D. Raccanello, E. Rocca, G. Vicentini, C. Lonardi y R. Burro  
Centro de Investigación en Psicología HEMOT® (Helmet for EMOTions, [www.hemot.eu](http://www.hemot.eu)), Departamento de Ciencias Humanas, Universidad de Verona  
Ilustrado por E. Ferrari – Versión en español editada por Roxana Balbontín-Aluarado y Juan D. Machin-Mastromatteo



HEMOT®  
Helmet for EMOTions