

# Apoyo Psicosocial Niñas, Niños y adolescentes



Comunidad de práctica  
APBC ALC  
actalianza

La diversidad de edades, intereses y destrezas brinda oportunidades de relación e interacción que favorecen al grupo familiar y a la comunidad.

En tiempos de crisis y en contextos de emergencia como migración, guerras, desastres, emergencia sanitaria la red de apoyo y relación también sufre, puede traer agotamiento y desesperación.

En la búsqueda del bienestar de las niñas, niños y adolescentes dentro de nuestro grupo cercano es importante conocer los diversos factores necesarios para lograr un equilibrio que fortalezca las capacidades de cada grupo familiar y de sus integrantes. La búsqueda de actividades y estrategias para la estimulación mental, seguridad física, así como el fomento de creencias y espiritualidad. Y procurar que las necesidades biológicas y materiales estén satisfechas.

Ante el impacto generado por las crisis en contexto de emergencia, estas son algunas reacciones normales en niñas, niños y adolescentes:

## Niñas o niños pequeños (3 a 6 años):

Miedo a estar sin compañía, dependencia al momento de dormir, pesadillas, dificultad al hablar, estreñimiento, orinarse al dormir, cambio del apetito, aumento de berrinches, quejas y más apego.

## Niñas o niños mayores (7 a 11 años):

Irritabilidad, llanto frecuente, comportamiento agresivo, más apego, pesadillas, dificultad para dormir, trastorno del apetito, dolores de cabeza, estómago. Pérdida de interés, distanciamiento de compañeras o compañeros de estudio, olvido de tareas y de nueva información aprendida en la escuela, competencia por la atención de madre, padre u otra persona cuidadora.

## Preadolescentes (12 a 14 años) Adolescentes (15 a 18 años):

Trastorno del sueño (como insomnio), trastorno del apetito, dolores de cabeza, erupciones en la piel, agitación o disminución de la energía, apatía, enojo, ignorar los comportamientos de protección y cuidado de la salud, distanciamiento de compañeras o compañeros de estudio, evitar o faltar a clases, aislamiento de sus seres queridos.



Conociendo estas reacciones como parte de los grupos familiares podemos realizar las recomendaciones que se han puesto en practica y han sido de beneficio para las niñas, niños y adolescentes:

### **Recomendaciones para niñas, niños y adolescentes en contexto de emergencias:**

- Explicar y responder las preguntas de las niñas y niños pequeños con palabras sencillas e información adaptada a su edad.
- Apoyar a la contención con calma y cariño.
- Procurar conectar con las actividades que les provean de placer o alegría y paz, como preparar una receta de su agrado, pintar, dibujar, escribir, leer, cantar, bailar, conversar, etc.
- Buscar fuentes de información confiables.
- Escuchar música de su agrado, incluir 30 minutos de trabajo físico (bailar, jugar, estirar, saltar la cuerda) o algunos movimientos suaves con la intención de relajar las áreas con tensión.
- Los cantos, entonar canciones es el equivalente a las técnicas de respiración.
- Iniciar o practicar técnicas de respiración iniciando con pocos minutos e ir aumentando cada día en la práctica.
- Incluir momentos de auto masaje explicando que pueden realizarlo ellas o ellos mismos en los pies, manos, cuello, cintura.
- Mantener contacto con la familia, amistades o personas importantes.



**CONSULTAR CON ESPECIALISTA** Si presentan manifestaciones cada vez más intensas y/o está en riesgo la salud de alguna niña, niño o adolescente es importante notar, como: autoagresión, conductas peligrosas de riesgo de vida, dejar de comer o dormir completamente por varios días.

Transitar durante las épocas de crisis con conocimiento de las reacciones esperables produce tranquilidad, además la crisis puede ser una oportunidad para hacer cambios positivos, renovarse y verse fortalecidas o fortalecidos en diversas áreas de la vida.

*Analía Salgueiro*

*Psicóloga, Especialista en Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias y Desastres, consultora independiente, Argentina.  
Integrante de la CdP de APBC LAC*

## **Apoyo Psicosocial Basado en la Comunidad**

Es importante proveer seguridad para la niñez y adolescencia, cumplir con las políticas de protección a la niñez y adolescencia, proveer insumos básicos e incluir actividades que fortalezcan a la familia y comunidad según el triángulo de la intervención, proveer PAP y ayuda focalizada si en algún momento se necesita, además de hacer las denuncias y referencias a las autoridades correspondientes si encuentra abuso, violación e incesto.

### **Aporte de:**

*Ana Paxtor, Coordinadora CdP APBC ALC  
Bianka Paz, Logística en Proyecto*

### **BIBLIOGRAFIA**

-Act Alliance. Servicio Psicosocial Basado en la Comunidad en Situaciones de Emergencia. <http://psychosocial.actalliance.org>  
-The National Child Traumatic Stress Network. (2020) Reacciones de la Niñez y Adolescencia ante COVID-19. [www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org)