



Fundación

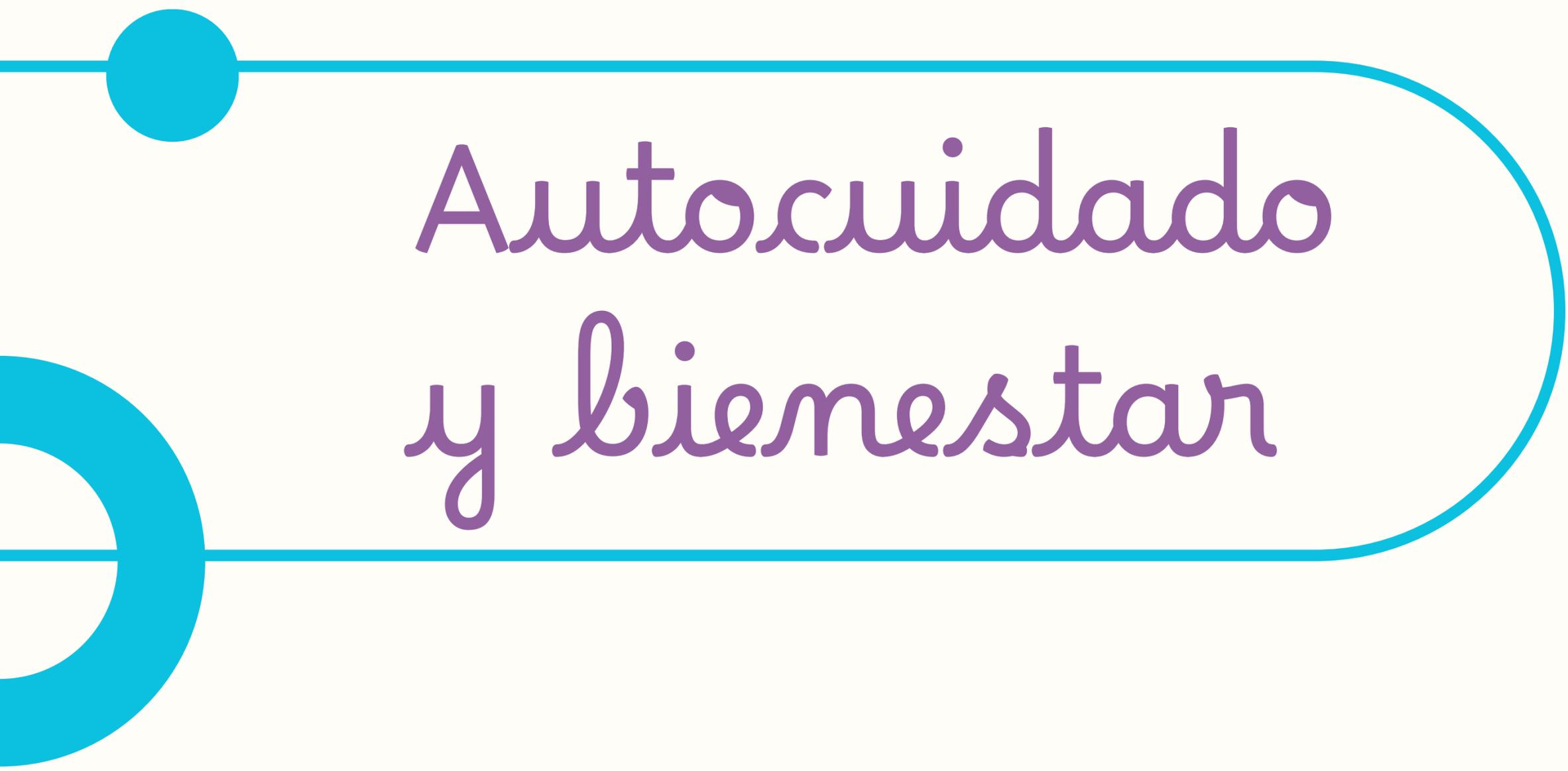
**apapacho**



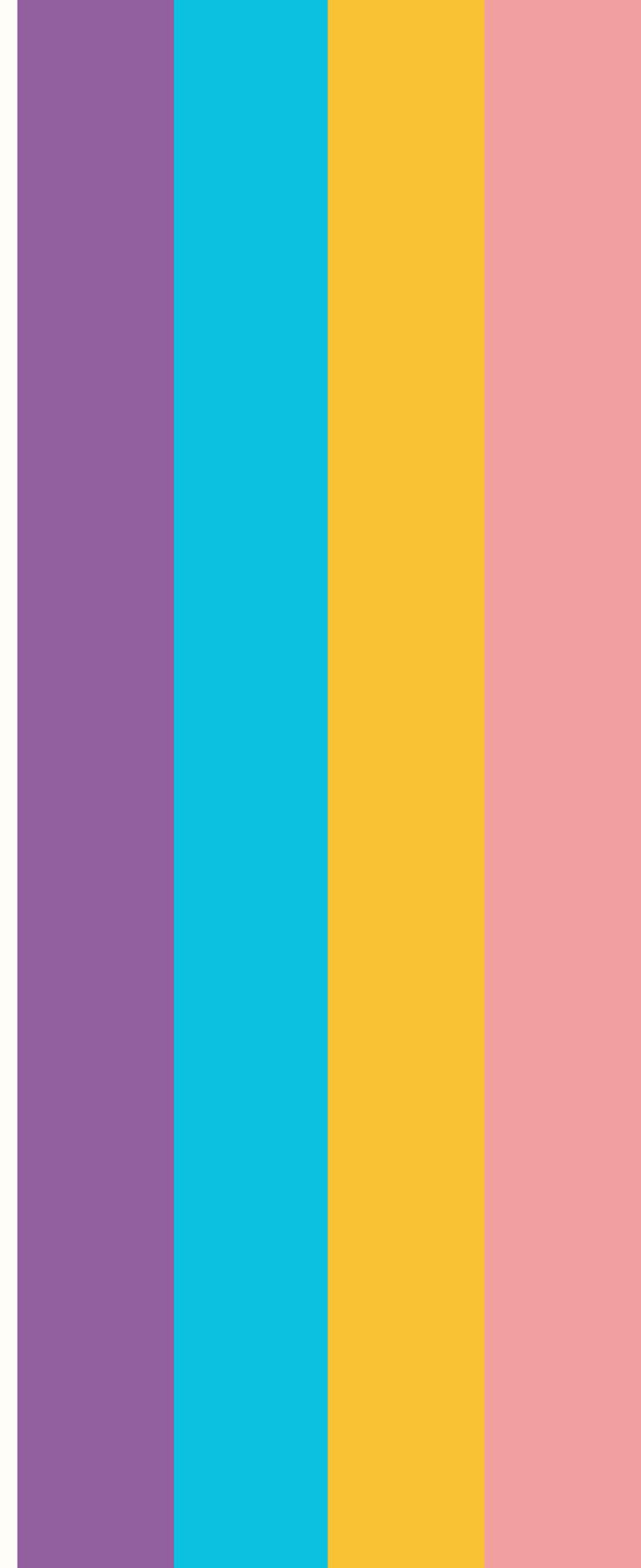
*Kit de herramientas*

para la respuesta rápida de

**Parentalidad en situaciones de crisis**



# Autocuidado y bienestar





**Cuidate lo más que puedas y trata de descansar cuando puedas**

---



**Comunícate con tus seres queridos lo que más puedas**

---



**Tómate un tiempo todos los días para escuchar tu respiración, cuando inhales y cuando exhales. Los niños y niñas de tu hogar aprenden de nosotros a ser calmados.**

---



**Repítete este mensaje continuamente:**  
"Estoy haciendo lo mejor que puedo",  
por ejemplo una vez al despertar y una  
vez antes de dormir.

---



**Cuando te cuidas, eso ayuda a que  
puedas cuidar a tu familia.**  
Trata de cuidarte a ti mismo/a.

---



# Comexión emocional y familia

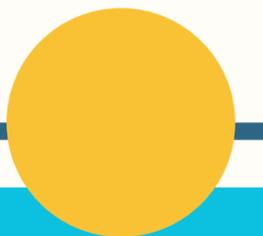




**Dales ánimo a los niños y niñas de tu hogar para que compartan contigo cualquier cosa que les preocupe y escúchales, esto les generará tranquilidad.**



**Habla con ellos sobre las cosas que no son seguras. Los niños y niñas pueden sentir miedo, confusión y rabia. Esto fomenta la confianza y sensación de apoyo constante entre todos. Será como un escudo emocional de protección para el camino!**

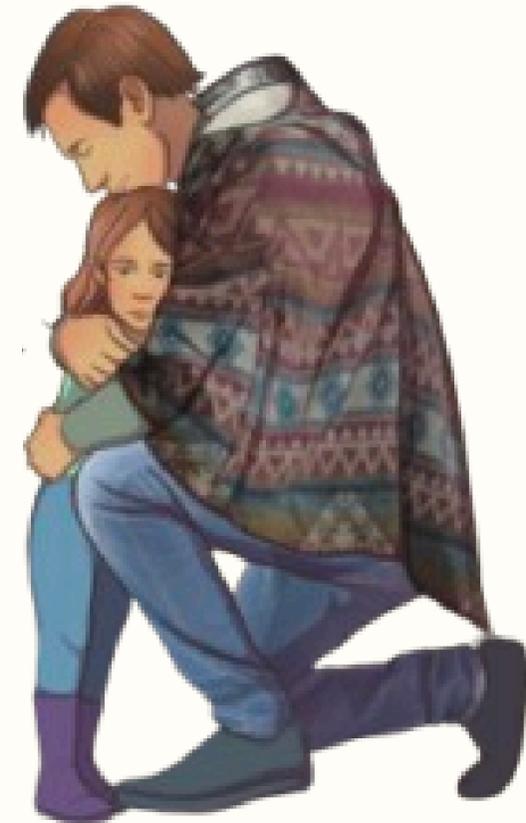




**Mantente cerca de los niños y niñas de tu hogar o pídeles que estén cerca de alguien en quien tú confías.**



**La conexión emocional en momentos de migración es fundamental, que nuestros niños y niñas sepan que sus cuidadores estarán presentes.**





Rutinas para  
la estabilidad

# Ten la rutina de cinco minutos de tiempo positivo con las niñas y niños:



El hablar y jugar con los niños y niñas de tu hogar por unos minutos cada día les ayuda a sentirse seguros.

**Pregúntale a los niños y niñas**

**¿Qué les gustaría hacer en esos 5 minutos?  
Y avísales con ayuda de un reloj en qué momento terminarán los 5 minutos.**





**Escúchalos, míralos y dales completa atención.**



**Pequeños instantes pueden ayudarles a sentirse seguros y amados.**



**Aún cuando te cueste trabajo, trata de mantener rutinas diarias para ti y para los niños y niñas. Estas fortalecen el vínculo afectivo y de seguridad durante el viaje.**

**Si puedes, ayuda a los niños y niñas de tu hogar con rutinas diarias dependiendo de las situaciones como:**



➔ **Al llegar a cada punto de descanso la familia debe contarse para asegurarse de están todos completos.**

➔ **Al anochecer o al amanecer se da gracias a lo que se crea por el hecho de estar vivos, sanos, juntos.**

➔ **Durante el camino cada uno tendrá una oportunidad de cantar una canción que lo haga sentir bien y el resto deberá cantar con él o ella.**



Viaje y preparación



Planeamos viajes para que estos salgan lo mejor posible, tratando de mantenernos seguros en el camino. Esto promueve un pequeño control de la situación, ya sea desde el punto de vista emocional o psicológico.





**Haz una canción para ayudarle a los niños y niñas de tu hogar a memorizar tu número de teléfono y el de alguien en quien confíes. Repásalo a diario.**

---

**Dile a los niños y niñas de tu hogar a dónde vas y por qué de una forma que puedan entender.**

---

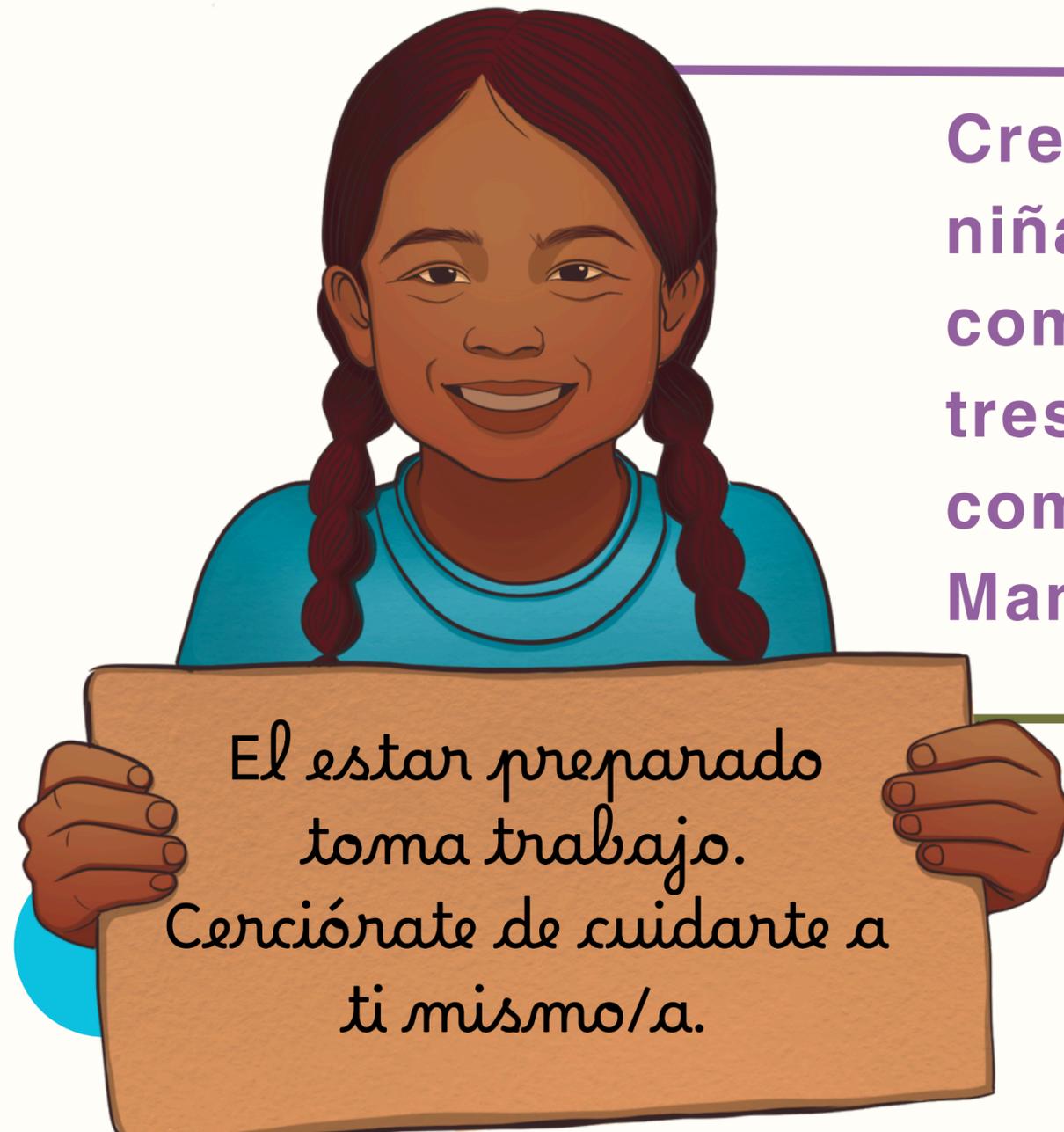
**Saca fotocopias o fotos de todos tus documentos de identidad.**

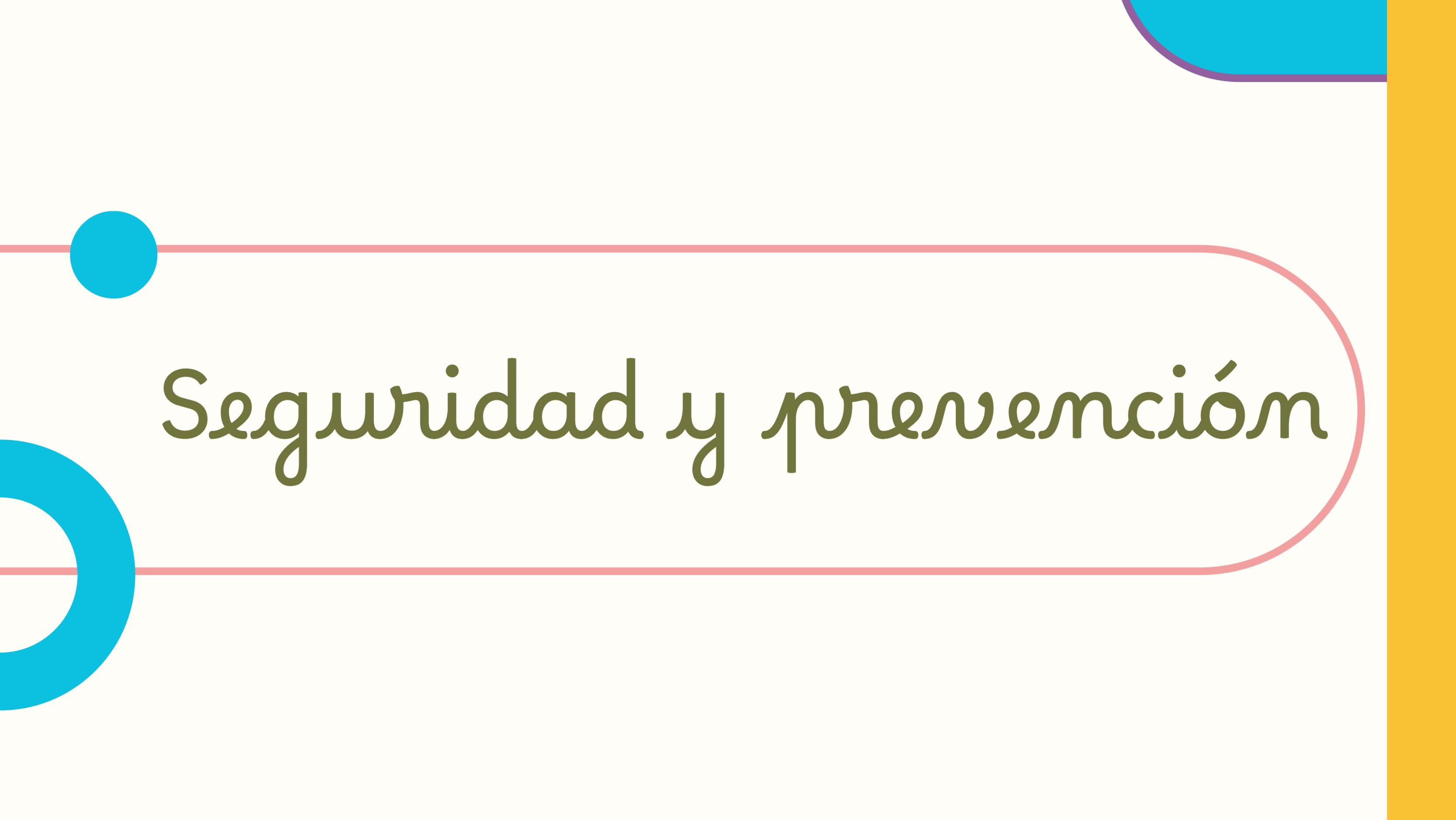




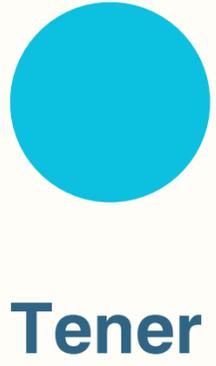
Si los niños o niñas de tu hogar tienen celular, graba en él tu número y el de algunas personas de tu confianza.

Crear una etiqueta de identidad para las niñas y niños. Escribe el nombre completo y número de teléfono tuyo y de tres personas en las que confías, así como medicamentos o discapacidades. Mantenerla en una bolsa impermeable.





Seguridad y prevención



**Tener estrategias de seguridad preestablecidas genera en los niños y niñas una sensación de cuidado constante, ya que los adultos se encargaran de que todos lleguen con bien a la medida de lo posible.**



**Mantén conversaciones frecuentes con el grupo de viaje, estableciendo líderes de grupo y cambios de guardia durante la noche o en el recorrido, en caso de ser necesario.**

**Habla con los niños y niñas de tu hogar sobre lo que está ocurriendo de una manera que puedan entenderte.**



Identifica un punto de encuentro en caso de que se separen.



Asegúrale a los niños y niñas de tu hogar que harás todo lo posible para que estén seguros/as.



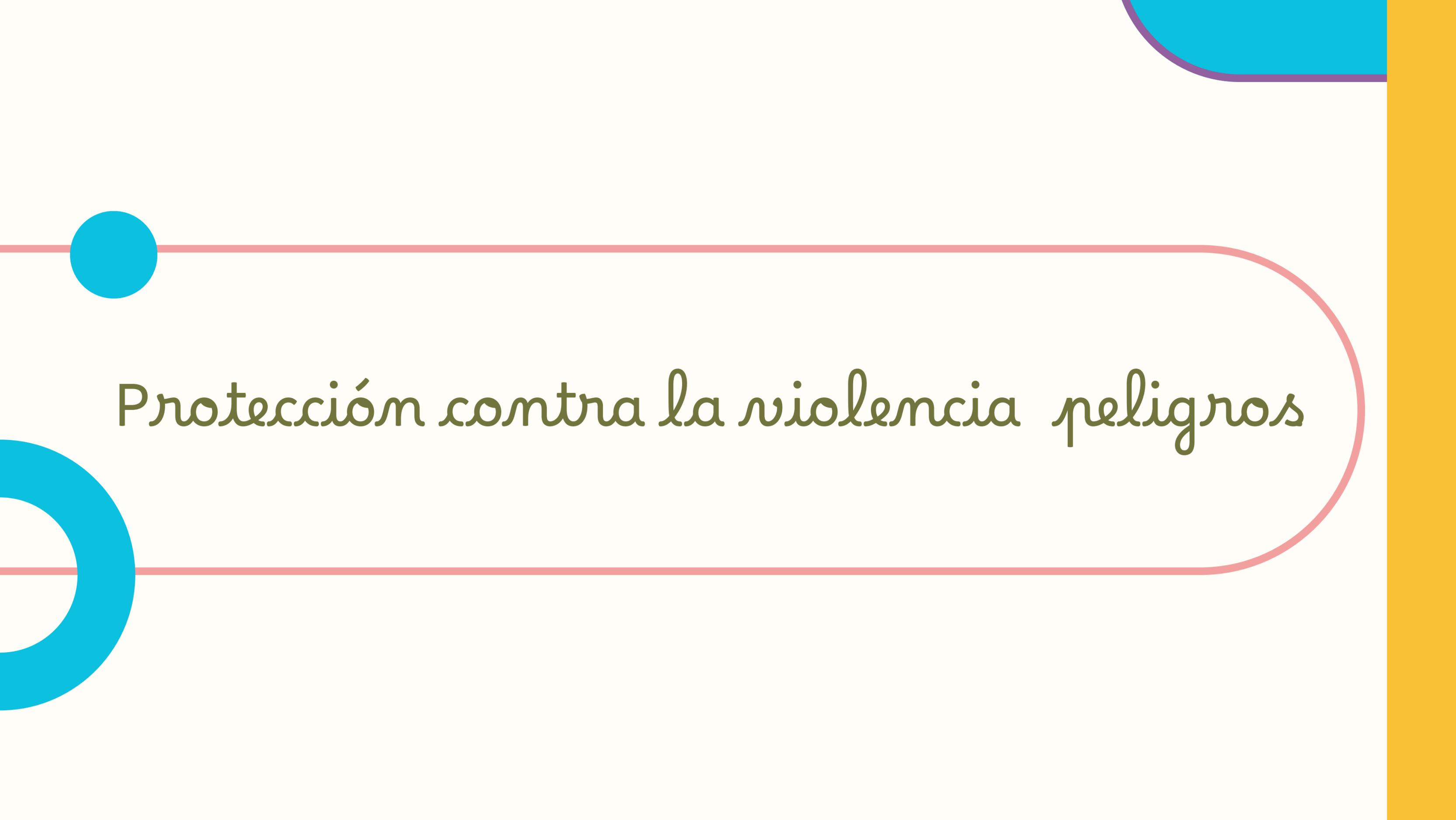
Dile a alguien de confianza sobre tus planes de viaje, dónde estás y con quién estás.



Viaja con un grupo que conozcas si es posible.



Si necesitas mostrar tu cédula o pasaporte trata de mantener el documento en tus manos.

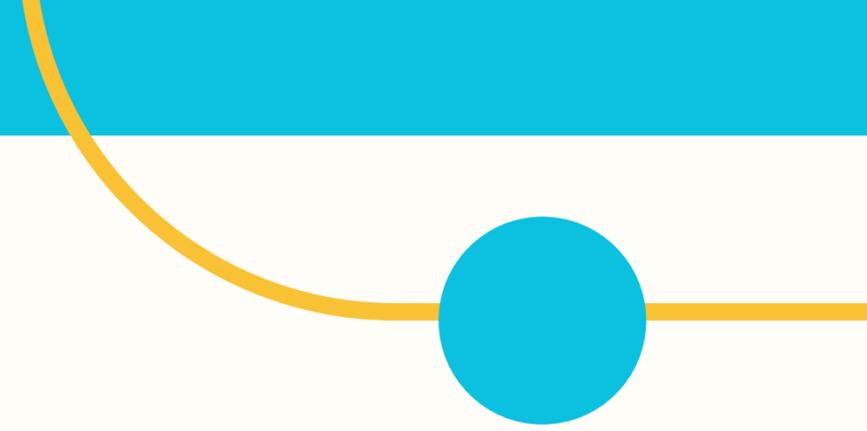


Protección contra la violencia peligros

**Enséñale a los niños y niñas de tu hogar que nadie tiene derecho de tocarlos o hacerlos sentir mal.**

- ➔ **El hablar de esto con ellos ayuda a protegerlos. Si te hablan de abuso, créeles, confía en ellos. Asegúrales que no es su culpa y que están a salvo contigo y son amados.**
- ➔ **Diles que con frecuencia los abusadores tratan de engañar a niños y niñas diciéndoles que es "un secreto".**
- ➔ **Dile a los niños y niñas de tu hogar que hablen con un adulto de confianza si se sienten confundidos o preocupados.**

**Enséñale a los niños y niñas de tu hogar a confiar en sus instintos y alejarse si sienten algo extraño.**



**Practica  
decir "NO"  
fuertemente  
y duro junto  
a ellos y  
ellas.**



# Fortalecimiento y resiliencia



**Anima a los niños y niñas de tu hogar por hacer las cosas bien. Esto les ayuda a comportarse mejor.**



**Darle ánimo a los niños y niñas de tu hogar les muestra que tú les pones atención y los quieres.**



**Busca a alguien con quien puedas hablar sobre cómo te sientes. ¿Estás perdiendo la calma? Respira lentamente unas cinco veces.**

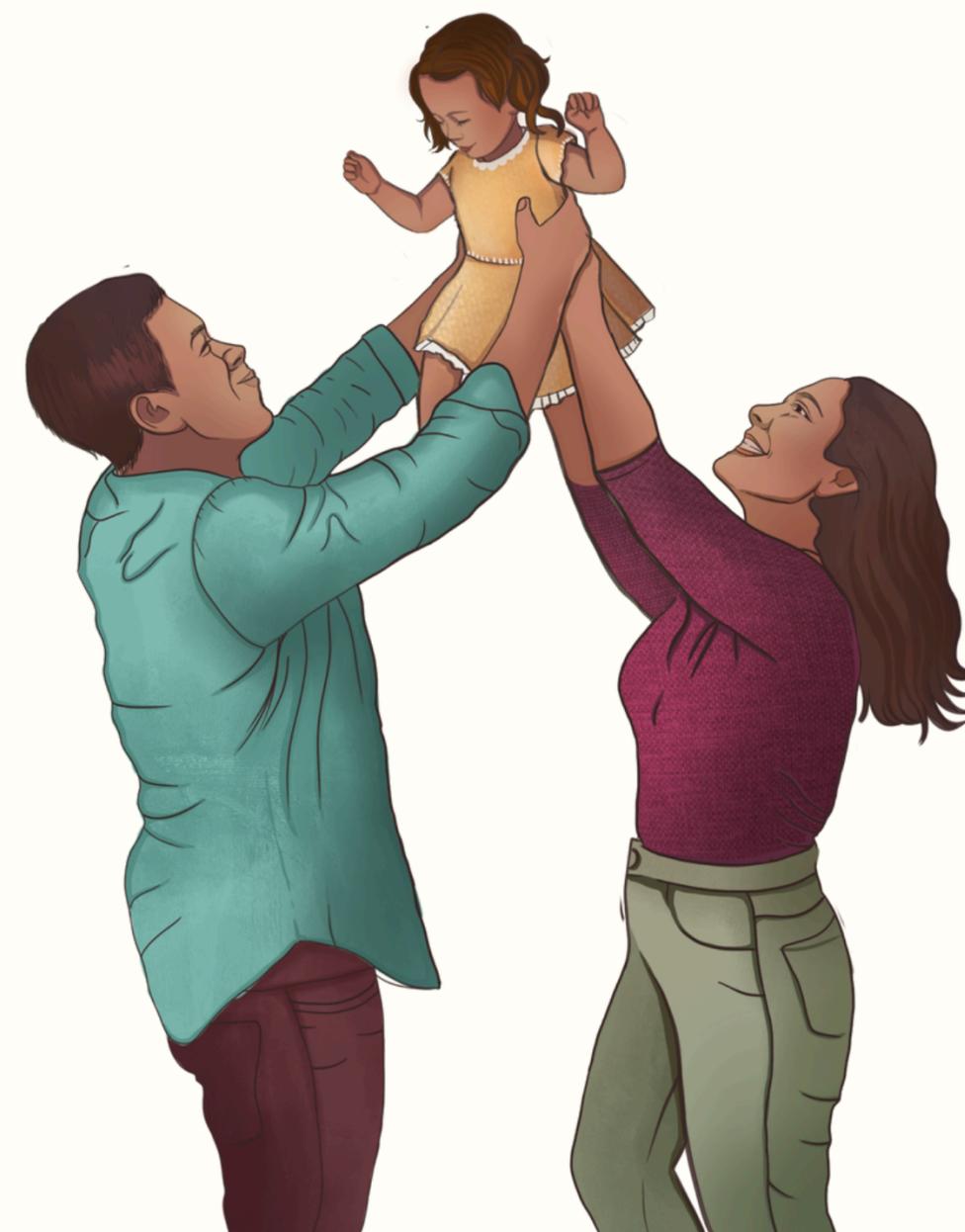




Trata de hacer algo que te relaje.  
Recuerda darte ánimo cada vez que tomes  
pasos para afrontar una situación.



La resiliencia juega un papel fundamental  
no solo durante la ruta migratoria, sino  
después de ella, se debe establecer un  
vínculo familiar fuerte, pero también  
ubicar rutas de apoyo que acompañen los  
procesos en el nuevo lugar que se haya  
escogido para ser el hogar.





Acompañar y Reconfortar  
en Tiempos de Pérdida y Cambio

- ➔ **Apoya a las niñas y niños de tu hogar cuando un ser amado muere. Explícales lo sucedido en palabras simples, diles que la persona ha muerto y no volverá. Explica a los niños con quién vivirán y quién los va a cuidar - frecuentemente los niños y niñas se preocupan por esto.**



- 
- 
- ➔ **En caso de tener que recurrir a un centro de acogida/albergue, lleva un objeto reconfortante al centro de acogida y decoren el centro de acogida juntos, con notas o fotos en las paredes, de ser posible.**
  - ➔ **Intenta tranquilizar a los niños tan seguido como te sea posible.**

A stylized illustration of a person with a pink face and purple hair, holding a white musical instrument. The background is a mix of blue and yellow brushstrokes. The person has a wide, happy smile.

# Contacto:

**Catalina Rey-Guerra**

c.reyguerra@nyu.edu

**María Alejandra Gutiérrez Torres**

maria.a.gutierrez@yale.edu

**Daniela López**

daniela.lopez9811d@gmail.com