Cómo acompañar

A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DURANTE Y DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA.

RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS

unicef

para cada infancia

Cómo acompañar a niños, niñas y adolescentes durante y después de una emergencia. Recomendaciones para las familias.

UNICEF Uruguay, 2026

Para la elaboración de este material se consideraron los contenidos de la publicación de UNICEF Chile: *Rearmemos la vida de los niños y niñas. Guía para la familia.*

COMPRENDER PARA acompañar

Cuando ocurren experiencias fuertes e imprevistas, como una emergencia o una catástrofe, todas las personas nos vemos afectadas de una u otra manera. Es esperable que aparezcan emociones como miedo, preocupación, inseguridad, tristeza o enojo, y que estas permanezcan durante un tiempo.

Los niños, niñas y adolescentes suelen verse especialmente afectados por este tipo de experiencias imprevistas y traumáticas, y necesitan más apoyo y contención para poder transitarlas y recuperar su sensación de seguridad y bienestar.

Al mismo tiempo, es probable que quienes cuidan también se sientan abrumados frente a lo ocurrido. Cuidar no significa sentirse fuerte todo el tiempo ni tener siempre la respuesta adecuada. En estos momentos, lo más importante es estar presentes, escuchar, brindar afecto y acompañar.

Cada niño, niña y adolescente reaccionará de manera diferente según su edad, la forma en que vivió la emergencia y los cambios que haya provocado en su vida. A continuación, se presentan algunas de las reacciones esperables que pueden manifestar niños, niñas y adolescentes durante y después de una emergencia. Reconocerlas es un primer paso para comprenderlos y acompañarlos mejor.

ALGUNAS REACCIONES ESPERABLES

En niños y niñas:

- Buscan estar cerca de las personas adultas de su confianza y pueden sentir miedo de separarse de ellas.
- Pueden presentar temores difíciles de explicar, como miedo a la oscuridad, a los extraños o a situaciones que antes no les preocupaban.
- Buscan atención y cercanía de manera constante.
- Presentan dificultades para dormir, pesadillas o no quieren dormir solos.
- Están más irritables, sensibles y lloran o se enojan con más facilidad.
- Pueden retomar conductas que ya habían superado, como chuparse el dedo o mojar la cama.
- Pueden aumentar su nivel de actividad y estado de alerta. También puede ocurrir lo contrario: que niños y niñas habitualmente activos se muestren más retraídos o desmotivados.
- Presentan cambios en el apetito o molestias físicas, como dolores de estómago o cabeza.

En adolescentes:

- Pueden mostrarse más sensibles, irritables o enojados.
- Tienden a aislarse o prefieren pasar más tiempo solos.
- Se preocupan excesivamente por su familia, sus amistades o el futuro.
- Suelen tener dificultades para concentrarse o retomar actividades habituales.
- Presentan alteraciones del sueño.
- Muestran tristeza, desánimo o pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban.
- Puede pasar que hablen reiteradamente de lo sucedido o, por el contrario, eviten el tema.
- Es esperable que se muestren más sensibles o reactivos emocionalmente.

IMPORTANTE

Estas reacciones suelen ser respuestas normales frente a situaciones difíciles y, en la mayoría de los casos, disminuyen gradualmente cuando recuperan la sensación de seguridad.
Si estas nuevas conductas persisten en el tiempo o se intensifican, es importante consultar si se requiere apoyo especializado.

¿CÓMO PODEMOS ayudarlos?

Una emergencia puede traer cambios y pérdidas importantes: la vivienda, objetos queridos, una mascota, la escuela, espacios conocidos o actividades que formaban parte de la vida cotidiana.

Niños, niñas y adolescentes también pueden atravesar un proceso de duelo ante estas pérdidas. La diferencia es que suelen vivir y mostrar lo que sienten de maneras distintas a las personas adultas.

Por eso, es importante escuchar y respetar lo que cada niño, niña o adolescente siente, sin minimizar sus emociones ni esperar que todos reaccionen de la misma manera.

Durante y después de una emergencia, el juego sigue siendo una necesidad para niños, niñas y adolescentes.

Además de brindar momentos de disfrute, les permite expresarse, representar situaciones que han vivido y procesar poco a poco lo ocurrido.

Por eso, es importante ofrecer momentos y espacios seguros para jugar, crear, moverse y compartir. El juego contribuye a que, poco a poco, puedan recuperar el bienestar y la sensación de seguridad.

Formas de acompañarlos:



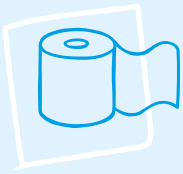
Si presentan dificultades para **dormir**

- Permitan que duerman cerca de ustedes durante los primeros días, si lo piden.
- Dediquen más tiempo y atención al momento de acostarse.
- Si se despiertan durante la noche, acompáñenlos y transmítanles tranquilidad.



Si buscan **estar** permanentemente **junto a las personas adultas** de referencia

- Brinden cariño y atención adicional.
- Ofrezcan consuelo y cercanía cuando lloren o sientan miedo.
- Realicen separaciones graduales cuando sea necesario.
- Explíquenles dónde estarán y cuándo regresarán, si deben ausentarse.
- Procuren que permanezcan al cuidado de personas de confianza.



Si presentan dificultades para **controlar esfínteres**

- Eviten castigos, burlas o comentarios que puedan avergonzarlos.
- Ayúdenlos a cambiarse de ropa con naturalidad y tranquilidad.
- Explíquenles que esta reacción puede ocurrir luego de situaciones muy estresantes.
- Eviten ofrecer grandes cantidades de líquidos antes de acostarse y recuerden acompañarlos al baño antes de dormir.



Si tienen dificultades en el **estudio** o para concentrarse

- Incentiven la asistencia al centro educativo cuando las condiciones lo permitan.
- Reconozcan sus esfuerzos y logros, evitando castigos por errores o dificultades.
- Ayúdenlos a recuperar poco a poco las rutinas habituales.
- Establezcan horarios regulares para estudiar, descansar y jugar.

¿CÓMO AYUDARLOS A SENTIRSE mejor?

- **Escuchen con atención** lo que piensan, sienten y necesitan, sin juzgar.
- **Permitan que expresen** tristeza, enojo o preocupación.
- **Ofrezcan afecto**, consuelo y cercanía siempre que lo necesiten.
- **Dediquen tiempo** para compartir actividades y conversar con ellos.
- **Hablen sobre lo ocurrido** utilizando palabras sencillas y adecuadas para su edad.
- **Respondan sus preguntas** con honestidad, sin transmitir información alarmante.
- **Restablezcan de a poco las rutinas**, retomando horarios y actividades habituales siempre que sea posible.
- **Recuérdenles que no están solos** y que cuentan con personas que los cuidan y acompañan.

Recuerden que, **como personas adultas referentes, cuidar de nosotros es parte importante**, por eso es fundamental que descansemos, pidamos ayuda cuando la necesitemos o nos apoyemos en personas de confianza, pues todo esto permitirá acompañar mejor a niños, niñas y adolescentes en sus procesos.

El afecto

la escucha

LA PACIENCIA

y la cercanía

ayudan a que **niños, niñas y adolescentes** recuperen gradualmente su bienestar y su sensación de seguridad durante y después de una emergencia.

unicef

para cada infancia