

A los padres que han  
huido a Noruega

# CÓMO PUEDE AYUDAR A SU HIJO EN EL NUEVO PAÍS



## Consejos de cómo puede ayudar a su hijo en el nuevo país

Atravesar por una crisis, deber huir de la guerra y establecerse en un nuevo país puede ser muy demandante y estresante para niños y adultos. Si usted o su hijo atraviesan por una crisis y han tenido que huir, es importante tratar de entender las reacciones que pueden tener después de la crisis, y cómo puede establecer un entorno seguro y bueno para su hijo.

Como uno de los padres, usted es la persona más importante en la vida de su hijo. En este folleto encontrará información de cómo pueden reaccionar los niños y adultos después de una crisis, y consejos sobre cómo usted, en tanto uno de los padres, puede ayudar a su hijo a manejar sus sentimientos y reacciones. También encontrará enlaces a sitios web y aplicaciones que puede utilizar para obtener más información y averiguar a dónde puede recurrir si necesita apoyo o alguien con quien hablar.



## Reacciones que puede experimentar como uno de los padres:

Todas las personas pueden reaccionar de manera distinta cuando han pasado por una crisis o han huido de la guerra, pero se repiten algunos patrones de reacción, así que muchos pueden haber experimentado:

- Malos recuerdos y pesadillas que los atormentan por mucho tiempo
- Un sentimiento de temor y tristeza
- Un sentimiento de impotencia e inseguridad en el futuro

## Reacciones que pueden experimentar los niños:

Los niños y adolescente también pueden reaccionar muy distinto después de una crisis:

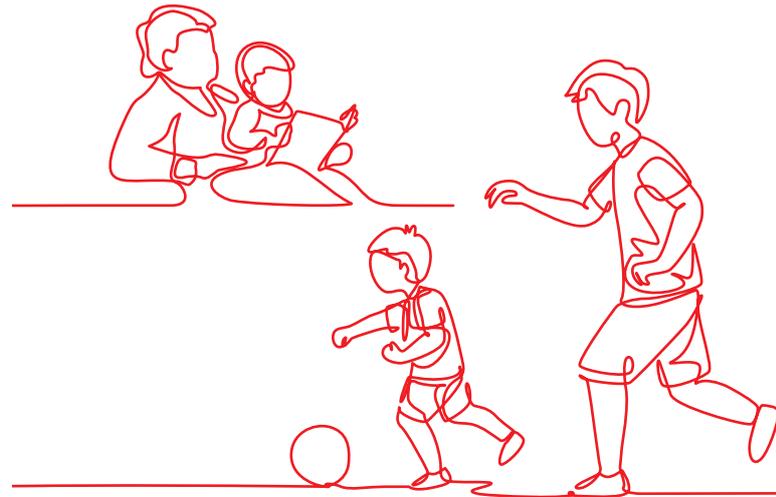
- Algunos se ponen muy tristes y ansiosos y se aíslan.
- Otros pueden estar inquietos, más activos o enojarse más rápido que de costumbre.
- Los niños grandes pueden empezar a comportarse como si fueran más pequeños, y algunos pueden tal vez empezar a orinarse en la cama de noche.
- Algunos niños pueden intentar controlar su entorno, o sentir que todo es difícil o imposible.

**Ninguna reacción es incorrecta, y es importante para usted como uno de los padres manejar las reacciones de su hijo con comprensión y paciencia.**

## Esto puede hacer para ayudar a su hijo:

1. Muestre comprensión cuando su hijo tiene miedo, y trate de hacer sentir a su hijo tan seguro y protegido como sea posible. Escuche a su hijo y tome en serio sus sentimientos. Responda a sus preguntas tan bien como pueda. Dígale que entiende lo que siente, que es normal tener miedo, pero que no tiene que temer más, ya que ahora están en un lugar seguro y usted está ahí para protegerlo.
2. Algunos niños pueden estar más ansiosos y tener mayor necesidad de seguridad. En ese caso, es importante que usted como uno de los padres muestre su presencia, y se involucre en la vida de su hijo. Evite dejar a su hijo solo o confiarlo a otros adultos y en un entorno que no le es familiar.
3. Intente establecer rutinas diarias como comidas, actividades y hora de dormir regulares, y otros, para dar al niño un régimen seguro en su vida cotidiana. Ingresar al jardín de niños o la escuela puede ayudar también a su hijo a tener una estructura en su vida cotidiana.
4. Brinde a su hijo posibilidad de jugar y tener actividades con otros niños. Jugar es importante para los niños porque el juego fomenta su desarrollo y les ayuda a manejar el estrés o las crisis. Para los niños grandes podría ser bueno participar en un deporte o en un club recreativo de ser posible.

5. Asegúrese de que su hijo descanse y duerma bien.
6. Identifique lo que estresa a usted y a su hijo, y aprenda métodos para prevenir y reducir el estrés. Pueden ser varios métodos de respiración, escuchar música relajante, pintar y dibujar, o bailar.
7. Proteja a su hijo de sucesos o actividades que podrían reforzar los miedos o traer malos recuerdos. Podría ser buena idea apagar el televisor y limitar el uso de redes sociales o videos al teléfono o tablet que puedan traer recuerdos de la guerra o de otros sucesos dolorosos.



## Aquí puede encontrar ayuda

Los niños necesitan amor y apoyo al mismo tiempo que se les brinda regímenes y límites seguros. Como uno de los padres, usted es la persona más importante en la vida de su hijo. Sea paciente consigo mismo y con su hijo, y establezca buena comunicación entre ustedes. La mayoría de los niños hacen frente con éxito a una crisis y se recuperan después de un tiempo.

Si necesita a alguien con quien hablar o requiere de alguna otra ayuda, puede comunicarse con el/la enfermero/a en el centro de salud o la escuela a la que asiste su hijo.

## Otros servicios que le pueden brindar ayuda

Puede llamar a Foreldresupport [Apoyo para padres] al 116 123. Esta es una línea telefónica y servicio de chat gratuitos y anónimos para personas responsables de un niño menor de 18 años que necesiten ayuda, orientación o tienen necesidad de expresar sus pensamientos. Ofrece intérpretes de varias lenguas, incluidas ucraniano y ruso. <https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport>

**Safe Place:** en la aplicación Safe Place de Save the Children puede encontrar ejercicios simples que pueden ayudarlo a usted y a su hijo a relajarse y tranquilizarse. En la aplicación puede también encontrar más información sobre estrés y emociones difíciles. Safe Place es gratuito y anónimo.



### ACERCA DE SAVE THE CHILDREN

La Convención de los Derechos del Niño de las Naciones Unidas dice que todos los niños tienen los mismos derechos sin importar quiénes sean y donde vivan. Save the Children es una organización internacional que trabaja para que se cumplan todos los derechos de los niños. Nos encontramos en muchos países para ayudar a los niños y las familias que huyen de modo que se encuentren seguros, puedan ir a la escuela, jugar o participar en actividades recreativas.





Save the Children

[reddbarna.no](http://reddbarna.no)