



Salud mental y bienestar psicosocial de niños y niñas

La inseguridad experimentada por los niños y las niñas desplazados y refugiados puede tener consecuencias físicas, sociales y psicológicas perjudiciales que afectan su bienestar y desarrollo. En contextos de desplazamiento forzado, los padres, madres, cuidadores y cuidadoras pueden tener dificultades para cuidar adecuadamente a sus hijos e hijas cuando las opciones de subsistencia han disminuido y los servicios esenciales ya no son operativos. La angustia de los padres afecta e impacta grandemente el bienestar de sus hijos e hijas. Los cambios en la vida cotidiana y la rutina (como la interrupción de la escuela), la separación súbita y abrupta de la familia, amistades y lugares familiares, así como otros riesgos de protección infantil pueden tener un gran impacto en el bienestar psicosocial del niño o niña.

Todos los niños y niñas tienen derecho a la protección y el cuidado que sean necesarios para su bienestar (Convención sobre los Derechos del Niño, artículo 3). Los niños y niñas que han estado expuestos a acontecimientos traumáticos durante un conflicto o desplazamiento o que son víctimas de abuso, explotación y abandono tienen derecho a la recuperación física y psicológica y la reintegración social en un entorno que fomente la salud, el respeto en sí mismo y la dignidad del niño (artículo 39). Por lo tanto, es esencial que las operaciones del ACNUR tomen medidas para preservar y mejorar el bienestar de los niños y niñas desplazados y refugiados, incorporando el apoyo psicosocial en todos los aspectos de su trabajo y aplicando programas específicos de apoyo psicosocial. La mitigación de riesgos y consecuencias inmediatas y a largo plazo para la salud mental y el bienestar psicosocial de individuos, familias y comunidades es una parte esencial del mandato de protección del ACNUR. Esto requiere una estrecha colaboración entre especialistas y sectores para asegurar una respuesta holística y centrada en el niño o niña que promueva su bienestar.



Se fortalecen las estrategias de afrontamiento y la resiliencia de las niñas, niños y adolescentes, y los que están más gravemente afectados **reciben el apoyo adecuado**".

Normas mínimas para la protección de los niños en la acción humanitaria, Norma 10.

Mensajes esenciales

- ➔ A corto plazo, **casi todos los niños y niñas en entornos humanitarios mostrarán algunos cambios** en sus emociones, comportamiento, pensamientos y relaciones sociales. Estas reacciones, a veces denominadas "angustia", suelen ser normales. Cuando se restablece el acceso a los servicios esenciales, el apoyo familiar y comunitario y la seguridad, la mayoría de los niños y niñas recuperará su funcionamiento normal.
- ➔ Aunque muchos niños y niñas pueden verse emocionalmente afectados por lo ocurrido, **sólo una minoría desarrollará trastornos psicológicos**. No es útil asumir que todos los niños y niñas están "traumatizados".
- ➔ **La forma en que se prestan los servicios puede influir positiva o negativamente en el bienestar psicosocial**. Por lo tanto, es esencial asegurar que los programas no perjudiquen la dignidad y la resiliencia de las personas de interés.
- ➔ Restablecer y fortalecer el **apoyo familiar y comunitario**, así como promover mecanismos positivos de afrontamiento para las niñas y niños afectados y sus familias, son algunas de las intervenciones psicosociales más importantes.
- ➔ Proporcionar **actividades sociales, creativas, recreativas** y de aprendizaje es vital para restablecer el sentido de normalidad y rutina de los niños y niñas. Conseguir que los niños y niñas regresen a la escuela y proporcionar actividades en espacios amigables para ellos son actividades importantes y también son útiles para identificar a los menores que podrían necesitar un apoyo más específico.
- ➔ Algunos niños o niñas pueden necesitar intervenciones psicosociales específicas. Sin embargo, los **servicios prestados no deben estigmatizarlos**.



Esta nota informativa ha sido producida por la Unidad de Protección a la Infancia, División de Protección Internacional, con el fin de orientar a las operaciones sobre el terreno en temas esenciales de protección infantil.

Conceptos esenciales

PSICOSOCIAL se refiere a la relación bidireccional entre los factores psicológicos (la forma en que el niño o niña siente, piensa y actúa) y los factores sociales (relacionados con el entorno o contexto donde vive el niño o niña: la familia, la comunidad, el Estado, la religión, la cultura).

BIENESTAR se refiere a la condición de salud holística y el proceso de lograr esta condición. El bienestar tiene dimensiones físicas, cognitivas, emocionales, sociales y espirituales. El concepto incluye “lo que es bueno para un niño o niña”, como el desarrollo de vínculos emocionales con personas adultas de confianza, participar en roles sociales significativos, sentirse feliz y esperanzado, tener experiencias sociales y de aprendizaje positivas en un ambiente de apoyo, desarrollar mecanismos saludables de afrontamiento, tener acceso a la satisfacción de sus necesidades básicas y sentirse seguro.

Los **FACTORES PROTECTORES** son las características propias del niño o niña y su entorno que le ayudan a enfrentarse a situaciones difíciles. La presencia de múltiples factores protectores también disminuirá el riesgo de que un niño o niña desarrolle problemas de salud mental o psicosociales y puede reducir su gravedad o duración. Los **FACTORES DE RIESGO**, por otro lado, aumentan la vulnerabilidad de los niños y las niñas al desarrollo de problemas de salud mental o psicosociales. La **RESILIENCIA** se refiere a la capacidad de un niño o niña para superar dificultades tales como la exposición a una adversidad significativa y adaptarse positivamente al cambio. Es probable que el balance entre los factores de protección y de riesgo influya significativamente en la resiliencia del niño o niña. Si bien el bienestar de cada niño o niña debe ser evaluado individualmente, los factores de riesgo debido a la edad, el género y las condiciones del cuidado frecuentemente afectan la resiliencia de los niños y niñas.

SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL describe todo tipo de apoyo local o externo que tenga como objetivo promover el bienestar psicosocial y/o prevenir o tratar el trastorno mental. El **APOYO PSICOSOCIAL** incluye todos los procesos y acciones que promueven el bienestar integral, incluyendo el apoyo proporcionado por la familia, los amigos y la comunidad en general. Una **INTERVENCIÓN DE SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL** en protección infantil se refiere a un conjunto de actividades con el objetivo principal de mejorar la salud mental y el bienestar psicosocial de niñas y niños refugiados y sus familias. El uso de un **ENFOQUE DE SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL** significa proporcionar una respuesta humanitaria de forma que sea beneficiosa para la salud mental y el bienestar psicosocial de las personas refugiadas, especialmente aquellas que están en mayor riesgo. Implica enfoques participativos, en los que se involucra a personas refugiadas, incluidos niños y niñas, en todas las etapas del programa, en lugar de un modelo puramente de prestación de servicios. Esto es relevante para todos los actores involucrados en la protección y asistencia a las personas refugiadas.

Primeros auxilios psicológicos (PAP)

Los PAP se refieren a una respuesta humana y de apoyo a las personas en dificultades que recientemente han estado expuestas a una crisis grave y que pueden necesitar apoyo. Con la capacitación adecuada, los PAP pueden ser proporcionados por cualquier persona, por las propias personas refugiadas y el personal de trabajo social. Esto se ha desarrollado como una alternativa a métodos no tan útiles como la *Intervención por estrés postraumático*.

Pirámide de intervención de la salud mental y apoyo psicosocial

La pirámide de intervención representa la piedra angular de la salud mental y el apoyo psicosocial. Describe la importancia de diferenciar capas específicas de intervenciones y apoyos adaptados a diferentes grupos. Las intervenciones preventivas, así como las iniciativas que restablecen la seguridad y dan un sentido de normalidad, son complementarias al apoyo clínico. Este marco de trabajo de varias capas destaca la necesidad de servicios integrados y holísticos. No es posible que una agencia implemente todos los niveles de la pirámide, incluso puede que no sea necesario implementar todos los niveles de la pirámide en todas las etapas del ciclo de desplazamiento o emergencia. Las capas no son mutuamente exclusivas, por lo que un niño o niña que recibe soporte en la capa 4 también necesitará los soportes de las capas 3, 2 y 1.

La pirámide del IASC sobre salud mental y apoyo psicosocial en situaciones de emergencia y catástrofe adaptada en las *Directrices Operacionales del ACNUR: Programa de Apoyo Psicosocial y de Salud Mental para las Operaciones de Refugiados*.



CAPA 4. SERVICIOS ESPECIALIZADOS y apoyo profesional de salud mental para los niños y niñas que sufren una significativa angustia que perturba su capacidad de funcionar en lo cotidiano. Las intervenciones a este nivel deben ser realizadas por profesionales especializados en salud mental y en tratamiento (por ejemplo, consejería o psicoterapia) con frecuencia se realiza a más a largo plazo y no debe ser interrumpido. Se realiza mediante la gestión de casos individuales y es preferible mantener al niño o niña en el lugar, siempre y cuando las opciones de tratamiento adecuado sean posibles.

CAPA 3. APOYOS FOCALIZADOS, NO ESPECIALIZADOS es la asistencia específica que se proporciona a los niños y niñas que están en riesgo de desarrollar trastornos mentales. Las intervenciones no son especializadas, pero deben ser realizadas por personal con capacitación y supervisión adecuadas. Los ejemplos podrían ser grupos de apoyo, programas de apoyo entre iguales y sesiones estructuradas encaminadas a fortalecer la resiliencia.

CAPA 2. APOYOS DE LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA el aprendizaje y el desarrollo de niños y niñas. Es importante promover actividades cotidianas como participar en juegos y actividades sociales, ir a la escuela y opciones de participación en eventos tradicionales y comunitarios. Las intervenciones podrían incluir espacios adaptados para niños y niñas, apoyo en la búsqueda familiar y la reunificación, y otras iniciativas de apoyo familiar, comunitario y apoyo entre pares.

CAPA 1. SERVICIOS BÁSICOS Y SEGURIDAD implican garantizar o promover que los servicios básicos sean funcionales y accesibles para los niños y niñas y sus cuidadores. Las actividades fundamentales son restablecer el sentido de seguridad, garantizar servicios básicos tales como agua, comida y albergue, y el acceso a servicios de salud para toda la comunidad, incluyendo información adaptada a niños y niñas sobre dónde acudir para obtener ayuda. Esto debe tener en cuenta las categorías de niños y niñas “difíciles de alcanzar”, como niñas adolescentes, niños y niñas pequeños, y niños y niñas con discapacidades. Este trabajo representa un enfoque general llevado a cabo por todo el personal humanitario.

Acciones esenciales:

Lo que el ACNUR y las agencias socias pueden hacer

Marco jurídico y de políticas

- ➔ Trabajar para asegurar que los niños y niñas refugiados tengan acceso a servicios nacionales de protección infantil y salud mental.
- ➔ Actualizarse respecto a las políticas e intervenciones locales y nacionales sobre salud mental y apoyo psicosocial y, cuando sea necesario, abogar para que éstas reflejen las directrices internacionales de buenas prácticas, como se refleja en las Guía operativa del ACNUR sobre salud mental y programa de apoyo psicosocial para operaciones de refugiados.
- ➔ Promover políticas específicas para fomentar prácticas positivas de salud mental y apoyo psicosocial para niños y niñas tras situaciones de emergencia, por ejemplo, que existe una guía para prevenir un enfoque de asesoramiento individual a expensas de las intervenciones comunitarias.

Conocimiento y datos

- ➔ Realizar un mapeo de los recursos psicosociales disponibles en la comunidad, incluyendo organizaciones comunitarias, asociaciones de padres, madres y profesorado, centros de salud mental, personal de trabajo social, grupos de autoayuda y apoyo, sanadores tradicionales y religiosos, etc. Focalizarse en entender quiénes son las personas y los mecanismos a los que los niños y niñas de diferentes edades recurren cuando están afligidos.
- ➔ Analizar los datos existentes de diferentes sectores, como educación, nutrición y salud, desde una perspectiva de salud mental y apoyo psicosocial. Compartir los datos pertinentes sobre protección infantil con otros sectores a fin de apoyar la programación vinculada y específica.

Coordinación

- ➔ Garantizar que el ACNUR y sus socios coordinen con otros organismos a través de sectores (salud, educación, protección) y promuevan un enfoque de salud mental y apoyo psicosocial que sea sensible y adaptado a las necesidades de niños y niñas.
- ➔ Apoyar e involucrar a los actores gubernamentales en el diseño de programas psicosociales focalizados en niños y niñas. Utilice y fortalezca servicios preexistentes siempre que sea posible.

Recursos humanos y financieros

- ➔ El diseño y prestación de programas psicosociales a niños y niñas requiere habilidades específicas. Garantizar que el personal de esta área tenga las calificaciones y experiencia requeridas. Es una buena idea que todo el personal del ACNUR y las agencias socias tengan alguna capacitación sobre salud mental y apoyo psicosocial, y sobre el trabajo con poblaciones que sufren de angustia, como la capacitación en Primeros Auxilios Psicológicos.
- ➔ Fortalecer la capacidad local y comunitaria contratando y capacitando voluntariado y personal de la comunidad siempre que sea posible, garantizando un equilibrio de género. Esto puede requerir la planificación de capacitaciones periódicas, supervisión técnica y mecanismos de apoyo para quienes están en contacto directo con niños y niñas con el fin de mantener y mejorar las habilidades para la vida.
- ➔ Capacitar al personal de protección infantil, sanitario, de la educación y demás personal que está en contacto con niños y niñas sobre la manera de identificar y referir a niños y niñas que puedan necesitar un apoyo más especializado.
- ➔ Garantizar que el personal que realiza intervenciones sobre salud mental y apoyo psicosocial cuente con sistemas de apoyo psicosocial.

Prevención y respuesta

- ➔ Involucrar a las personas que tienen un rol decisivo en la comunidad en la realización de actividades recreativas, sociales, creativas y de aprendizaje para niños y niñas de todas las edades y habilidades. Por ejemplo, los grupos de jóvenes pueden apoyarse mutuamente o realizar actividades recreativas para otros grupos jóvenes, o para los niños y niñas más pequeños, así mismo, las personas mayores pueden realizar actividades tradicionales para niños y niñas, como contar cuentos.
- ➔ Garantizar que se lleve a cabo una campaña de divulgación para que los niños y niñas más vulnerables y marginados puedan asistir a las actividades.
- ➔ Garantizar que existan vías y servicios específicos de referencia para los niños y niñas que puedan necesitar apoyo específico, como sobrevivientes de violencia sexual y niñas y niños asociados con fuerzas armadas y grupos armados.
- ➔ Desarrollar actividades específicas diseñadas para apoyar las capacidades de afrontamiento de determinados grupos de niños y niñas y sus cuidadores, según sea necesario, y basadas en evaluaciones participativas – por ejemplo, niñas adolescentes, niñas madres, padres de niños y niñas con discapacidades, etc. Garantizar que dichos servicios sean prestados sin causar estigmatización.

Promoción y sensibilización

- ➔ Difundir información amigable para los niños y niñas que facilite el acceso de éstos y sus cuidadores a los servicios básicos para reducir el estrés.
- ➔ Proporcionar información a los padres, madres, cuidadores y cuidadoras sobre la angustia psicosocial y cómo pueden apoyar a sus hijos e hijas.
- ➔ Trabajar con la comunidad, con los actores de gestión de campamentos, albergues y otros socios relevantes para garantizar que el diseño de las instalaciones y la administración sean adaptadas a los niños y niñas y sensibles a las necesidades de niños y niñas con diferentes habilidades.

SIETE PASOS FUNDAMENTALES PARA COMUNICARSE CON NIÑOS Y NIÑAS EN SITUACIÓN DE ANGUSTIA

- 1 DEJAR QUE EL NIÑO O NIÑA VAYA A SU RITMO.** Los niños o niñas no deben ser forzados a discutir o revelar experiencias y el niño y la niña siempre debe llevar la pauta.
- 2 DAR AL NIÑO O NIÑA EL TIEMPO ADECUADO.** No se debe esperar que el niño o niña revele todo el relato en una sesión.
- 3 PROPORCIONAR APOYO EMOCIONAL Y DAR ÁNIMO.** Proporcionar apoyo emocional y ánimo al niño o niña de manera apropiada según su cultura y su etapa de desarrollo.
- 4 ACEPTAR LAS EMOCIONES DEL NIÑO O NIÑA.** Aceptar todas las emociones, por ejemplo, la culpa o la ira, incluso si parecieran ser reacciones ilógicas al evento.
- 5 NUNCA SE DEBEN DAR FALSAS ESPERANZAS.** Ayudar al niño o la niña a enfrentar la realidad de su situación es casi siempre preferible a evitarlo, siempre que esto se haga en un ambiente de confianza y apoyo.
- 6 HABLAR PUEDE PROPORCIONAR SOLUCIONES.** Hablar de situaciones difíciles puede permitir que los niños y niñas elaboren su propia solución, especialmente en el caso de niños, niñas y adolescentes mayores. Simplemente escuchar de una manera atenta y comprensiva puede ser de gran utilidad.
- 7 PUEDEN SER NECESARIAS ALGUNAS REGRESIONES.** La regresión es un retorno al comportamiento típico de los niños y niñas más pequeños. Los niños, niñas o adolescentes pueden necesitar un cuidado personal, afecto y contacto físico más característicos de los niños y niñas más pequeños para superar los problemas emocionales que enfrentan.

Adaptado de *Action for the Rights of the Child*

El ACNUR en acción:

Ejemplos en el terreno

Grupo de apoyo a padres y madres en Yemen

En el entorno urbano de Saná en Yemen, el ACNUR y *Educate A Child* se han asociado buscando inscribir a los niños y niñas sin escolarización y mantenerlos en la escuela. Como parte de esta iniciativa, se estableció un grupo de apoyo para padres, madres, cuidadores y cuidadoras, dirigido por dos miembros del personal. El grupo tiene sesiones informales durante las cuales los cuidadores pueden plantear inquietudes con sus compañeros y discutir mientras el personal puede proporcionar una orientación apropiada. El objetivo general del grupo de apoyo es eliminar el castigo corporal en el hogar, reducir la violencia doméstica y proporcionar un entorno seguro que promueva el bienestar psicológico del niño o niña. Por lo tanto, el proyecto no sólo mejora el apoyo familiar para los niños y niñas, sino que, en consecuencia, mejora el rendimiento académico de los niños y niñas y evita que éstos abandonen la escuela.

Centros de educación y bienestar infantil en Dadaab, Kenia

Durante una emergencia aguda relacionada con una severa sequía en Somalia, una ONG internacional estableció varios Centros de Educación y Bienestar Infantil denominados “Flor del Desierto”. Estos centros proporcionaron a niños, niñas y adolescentes oportunidades de aprender, desarrollar y adquirir habilidades contextualmente relevantes y fortalecer su resiliencia a través de un ambiente seguro en el cual los padres pueden estar seguros de que sus hijos e hijas serán cuidados. Los padres y madres también tienen oportunidades para involucrarse de manera activa con el fin de aumentar su participación y la autoconfianza para proteger y cuidar a los niños y niñas. Facilitando la prestación de apoyo psicosocial y promoviendo la participación activa de los niños y niñas, las actividades incluyen áreas de educación, arte y cultura, habilidades para la vida, deporte, ocio y bienestar.

Espacios amigables para bebés en Etiopía

Las prácticas psicosociales de cuidado y la estimulación temprana son esenciales para el bienestar y el desarrollo físico y mental de los niños y niñas más pequeños. En los campos de refugiados de Dollo Ado en Etiopía, se han establecido Espacios Amigables para Bebés como parte de los centros de alimentación terapéutica y suplementaria. El espacio proporciona un lugar seguro y cómodo donde los cuidadores y sus niños y niñas pueden reunirse y compartir experiencias. Se llevan a cabo sesiones de juego entre madre e hijo o hija, fortaleciendo vínculos. Las cuidadoras con dificultades en la lactancia o en alimentación en general y problemas emocionales también reciben apoyo psicosocial prestado por el personal. El ACNUR y sus agencias socias capacitaron a personal femenino para dirigir actividades y capacitar a los consejeros comunitarios sobre alimentación del lactante y del niño pequeño, y a los trabajadores comunitarios. Las mujeres embarazadas y los cuidadores con bebés y niños y niñas pequeños son referidos y recibidos en estos espacios.

Derivación clínica en el sur de África

En un país en el sur de África, un socio local estableció un vínculo de colaboración con un psicólogo clínico local con experiencia en el trabajo con niños y niñas. La agencia socia envió a algunos niños y niñas con problemas particularmente complejos al psicólogo que atendió a los niños y niñas y a sus familias como pacientes ambulatorios. El tratamiento clínico fue seguido por intervenciones de salud mental y apoyo psicosocial realizado por personal menos especializado en la ONG socia.

Colectivo de Jóvenes en Kuala Lumpur

El Colectivo de Jóvenes en Kuala Lumpur fue el resultado de una sesión de intercambio de ideas con un grupo de jóvenes de origen étnico mixto. Les gustó la idea de tener una plataforma común para expresar sus puntos de vista. Juntos, decidieron sobre su membresía (edad 14-25 años), meta y estructura de liderazgo. Las consultas entre ellos llevaron a la implementación de diversas actividades apoyadas por la oficina utilizando los Fondos de Protección Social. Las actividades incluyen actividades sociales y creativas, como la Noche Cultural Juvenil, talleres de escritura creativa y cinematografía, y actividades para ayudar a las personas jóvenes a adaptarse mejor a Kuala Lumpur y darles oportunidades para el futuro, como orientación cultural y reparación de teléfonos móvil. Otras actividades buscan promover específicamente la capacidad de las personas jóvenes para ayudar a otros jóvenes, como la capacitación de apoyo entre pares y programas de divulgación para jóvenes.

Trauma psicológico

Históricamente, las organizaciones humanitarias que trabajan los temas de salud mental y apoyo psicosocial con frecuencia se centran en el trauma y en el trastorno de estrés postraumático (TEPT), cuando trabajan con los niños y niñas refugiados. Sin embargo, recientemente, el personal especializado y médico han determinado que es esencial no asumir la posición de que todas las personas refugiadas y los niños y las niñas en una emergencia están traumatizados. A corto plazo, la mayoría de los niños y niñas muestran algunos cambios en sus emociones, pensamientos, comportamiento y en las relaciones sociales. La mayoría de los niños y las niñas recuperan el funcionamiento normal cuando tienen acceso a los servicios básicos, a la seguridad, y al apoyo familiar y comunitario. Solo un número menor de niños y niñas que muestran signos persistentes y más graves de sufrimiento es probable que sufran de trastornos mentales más severos, incluyendo el estrés postraumático, y requieran atención clínica especializada. En general, se recomienda no utilizar la terminología del trauma fuera de un contexto clínico, con el fin de evitar un enfoque en los trastornos de estrés traumático a expensas de otros problemas de salud mental y psicosociales.

Para más información:

- Red de Salud Mental y Apoyo Psicosocial. Disponible en: <https://mhps.net/es>
- Comité Permanente entre Organismos (IASC) 2007: *Guía del IASC sobre salud mental y apoyo psicosocial en emergencias humanitarias y desastres*. Disponible en: <http://goo.gl/kD1iqB>
- Acción por los derechos de la niñez (ARC, por su sigla en inglés), Paquete de recursos, 2009, *Material de estudio, Módulo de fundamentos 7, Apoyo Psicosocial*, disponible en: <https://goo.gl/Es4u7A>
- ACNUR (2013): *Guía operativa de salud mental y programa de apoyo psicosocial para operaciones de apoyo a personas refugiadas*, disponible en inglés en: <http://goo.gl/FUOD5j> y en francés en: <http://goo.gl/qDs5oX>
- Save the Children (noviembre 2013): *Manual de capacitación sobre primeros auxilios psicológicos para profesionales de la niñez*, disponible en: https://mhps.net/?get=49/pfa_spanish_final.pdf
- OMS, War Trauma Foundation y World Vision International (2011): *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo*. Disponible en: <http://goo.gl/NxhRgu>