

# **GUÍA DE AUTOAYUDA PARA REFUGIADOS PROCEDENTES DE SIRIA**



**Clínica Universitaria de Psicología**

Universidad Complutense de Madrid

## PREÁMBULO

Millones de personas están obligadas actualmente a huir de sus hogares como resultado de conflictos, discriminación u otras formas de persecución. El mundo ha sido testigo del conflicto en la República Árabe.

La Guerra Civil Siria se ha cobrado la vida de más de 220.000 personas, de los cuales 10.664 eran niños, en el año 2015. Más de 4 millones de refugiados se han visto obligados a desplazarse de sus hogares, siendo un 36% niños de 0 a 11 años. Hay además unos 7,6 millones de personas desplazadas dentro de Siria, muchas de ellas en situaciones complicadas y en ubicaciones de difícil acceso (Amnistía Internacional, 2015).

De acuerdo con la Convención de Ginebra sobre el Estatuto de los Refugiados (adoptada el 28 de julio de 1951 por la Organización de las Naciones Unidas) un refugiado es una persona que *"debido a fundados temores de ser perseguida por motivos de raza, religión, nacionalidad, pertenencia a un determinado grupo social u opiniones políticas, se encuentre fuera del país de su nacionalidad y no pueda o, a causa de dichos temores, no quiera acogerse a la protección de su país; o que careciendo de nacionalidad y hallándose, a consecuencia de tales acontecimientos fuera del país donde antes tuviera su residencia habitual, no pueda o, a causa de dichos temores no quiera regresar a él"*.

Un fenómeno inherente al refugiado es la migración, habiéndose identificado tres fases: en el período premigratorio y migratorio, las personas sufren cambios vitales importantes, interrupción de la vida social y educativa, además de la separación de lazos familiares y personales. En la postmigración, comienza la tarea de afrontar un sistema cultural disperejo, búsqueda de empleo, vivienda y aprender una nueva lengua, entre otras cosas (Laurence et al. 2011). A esto hay que añadir el posible trauma y/o duelo que la persona pueda sufrir. En definitiva son muchas las razones que justifican el empeño y la dedicación de los agentes de salud en el punto de destino.

Esta guía se ha elaborado con el fin de abordar las posibles repercusiones psicológicas en aquellas personas que se han visto obligadas a migrar por causas bélicas. En esta ocasión es considerable la naturaleza misma del evento, caracterizado por un conflicto armado intenso. A esto se añade un proceso migratorio masivo y en muchas ocasiones, traumático y peligroso en sí mismo, a la par que desordenado.

## REFUGEES WELLCOME

Nadie mejor que tú y tu familia sabe lo que significa la palabra “refugiado”. Nadie conoce mejor tu realidad y lo que implica dejar atrás lo más querido, pasar miedo e incluso terror o perder a un ser querido sin llegar a entender ni un atisbo de razón.

En primer lugar nos gustaría darte la bienvenida. Acogerte e intentar ayudarte en lo que podamos. Esta guía ha sido elaborada por un grupo de profesionales de la UCM, y pretende ilustrar algunas de las reacciones psicológicas más comunes en la migración por causas bélicas.

Esta guía ha sido elaborada desde el máximo respeto, apoyándose en la evidencia empírica, en experiencias pasadas y desde un enfoque eminentemente normalizador. Su principal propósito es trasladarte a ti y a tu familia un mensaje tranquilizador sobre algunas reacciones que pudieras experimentar y que responden a un proceso esperado. Además, el carácter normalizador de la guía responde a una convicción acerca de tus fortalezas. En definitiva, estás aquí. Esto nos demuestra tu capacidad de decisión, de consistencia, tu fuerza por salir adelante y en definitiva por *(sobre)vivir*. Pero no somos ajenos a todo lo que ha quedado atrás, todo lo vivido y diversas emociones/reacciones que son tan “nuevas” como lo ha sido todo lo que te ha tocado vivir.

Esta guía nace con el propósito de compartir contigo el entendimiento de esas reacciones, prestar algunos consejos útiles y que reconozcas algunas claves que te pueden orientar en el proceso de pedir ayuda profesional. Por supuesto también te presentamos información específica sobre recursos que pudieran resultar de interés.

No poder dormir, encontrarse en un lugar extraño, no sentirse comprendido, o experimentar una intensa incertidumbre, son sensaciones que puede que te resulten familiares. No únicamente existen éstas, hay otras, en ocasiones tan particulares que incluso no aparezcan recogidas en esta guía. El primer mensaje que nos gustaría transmitirte es de tranquilidad. Las personas estamos preparadas para afrontar, incluso cuando lo que nos ha tocado vivir es tan intenso como lo es en tu caso y el de tu familia. Es absolutamente normal que sientas algunas emociones nuevas o, si ya son conocidas, en una frecuencia e intensidad inusual.

Son tantas las áreas a abordar que en esta guía hemos querido seguir un enfoque general que atienda a las reacciones comunes que comparten aquellas personas que,

como tú, se ven obligados a marchar por culpa de una guerra. En definitiva, reacciones relacionadas con:

- **La pérdida:** se refiere a personas, lugares, recuerdos... que quedan atrás, en mi ciudad y por el camino.
- **Lo traumático:** se asume que en una guerra son muchas las situaciones en las que las personas sienten miedo y pueden ver comprometida su propia vida o la de los suyos.
- **La incertidumbre o los problemas con la adaptación:** al partir no solo quedan atrás muchas personas, se abre un camino que lamentablemente no siempre es claro, y la “visión al final del túnel” es borrosa.

Además, el destino (en este caso nuestra casa que ahora es también la tuya) es desconocido, novedoso (entendemos que no todo lo que veas te guste) e imprevisible (pocas respuestas sobre lo que queda por venir).

No queremos olvidar a aquellas familias que han llegado con sus hijos. Esta guía ha reservado un apartado específico para padres. En él se abordan las reacciones típicas de los niños que pasan por estas situaciones. También se presentan unas pautas generales para manejarlas y algunas claves para identificar reacciones problemáticas y cómo pedir ayuda. Realmente las experiencias de los niños no suele ser muy diferente que la de sus padres, pero sí la forma de vivirlas, sentirlas o expresarlas. Entendemos que vuestros hijos, al igual que vosotros, habrán tenido que dejar su casa y seres queridos atrás, habrán visto situaciones muy desagradables y pueden sentirse confusos y desorientados. Además se ha de añadir **la incomprensión** que supone para un niño no conocer de fondo ni siquiera el por qué. Sin embargo, los niños, aunque vulnerables, también son fuertes y flexibles (son especialistas en adaptarse). Confiamos que esta guía os sirva para entender mejor sus reacciones y os ayude a abordarlas.

## CONTENIDO DE LA GUÍA

¿Qué me pasa?  
Reacciones más  
habituales

- Lo normal en estos casos
- Algunas estrategias útiles
- Lo que me ocurre es normal o debería preocuparme

¿Cómo puedo  
ayudar a mis  
hijos?

- Reacciones habituales en los más pequeños
- Ayuda para saber ayudarlos
- ¿Cómo saber si necesitan ayuda profesional?

Otros recursos

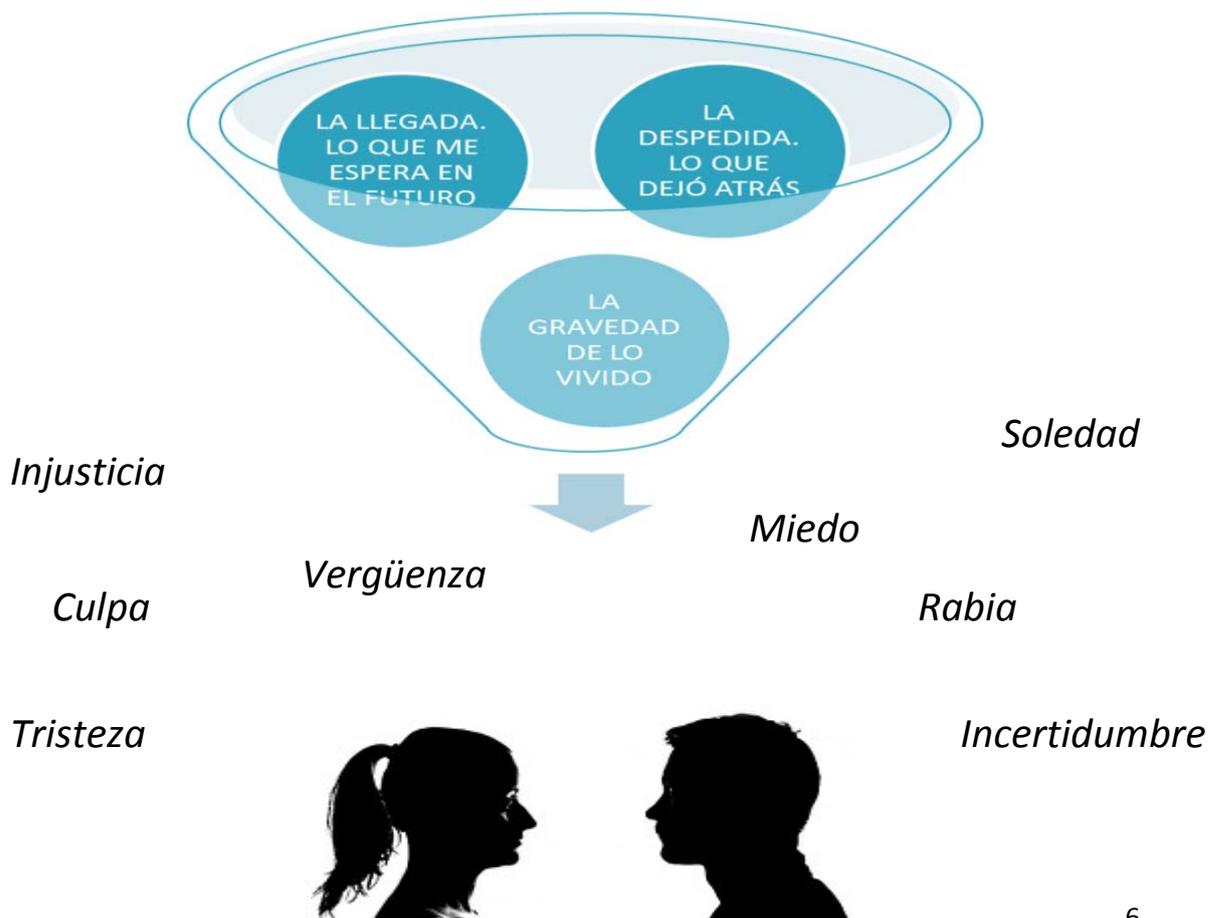
- Relación de recursos a los que podéis acudir

# ¿QUÉ ME PASA?

## LAS REACCIONES MÁS HABITUALES

El conflicto que has vivido en tu país seguramente ha supuesto una **ruptura** en muchos aspectos de tu vida. Has tenido que cambiar de vivienda, de país, dejar tu trabajo, tus amigos, incluso puede que a tus familiares. Puede, que incluso hayas vivido situaciones extremas. Ahora te encuentras en un país diferente, donde **seguramente no siempre te sientas cómodo** y te veas en la obligación de **adaptarte** a muchas situaciones nuevas.

Nos gustaría explicarte cuáles son **las reacciones más habituales** ante lo que estás viviendo, desde un punto de vista psicológico. Esperamos que conocer esto pueda aportarte tranquilidad.



## LA DESPEDIDA: LO QUE DEJO ATRÁS

Se sabe, que a las personas necesitamos tiempo para asumir una pérdida (aunque sea temporal) y que sufrimos durante el proceso. El tiempo es un factor importante pero no es el único; conocer lo que a uno le ocurre, cuáles son las emociones típicas, etc... Puede ayudarte a tomar algunas medidas que hagan del duelo algo menos doloroso.

Las emociones más frecuentes en un proceso de duelo son:

**TRISTEZA:** Seguramente es el sentimiento más frecuente en el duelo. Aunque puede manifestarse de muchas formas; el llanto, el aislamiento o la apatía son las reacciones más frecuentes. La tristeza nos ayuda a asimilar la pérdida poco a poco, a nuestro ritmo...

**ENFADO:** Puede que también te sientas enfadado, frustrado y que la sensación de injusticia te invada en muchos momentos. Aceptar las pérdidas no siempre nos parece justo. Necesitas expresar tu oposición a todo lo que estás viviendo y el enfado te ayuda a canalizar esas sensaciones.

**CULPA:** Cualquier persona que haya experimentado una pérdida, se siente culpable en ocasiones. "¿Por qué no le diría a esa persona todo lo que la quería? ¿Podría haber hecho algo más antes de irme?" Has vivido una situación difícil, en la que seguramente habrás hecho cosas que en otro momento hubieras hecho de forma diferente.. Acepta la culpa o la vergüenza, no para castigarte, si no para entenderte.

Hemos hablado de las emociones más habituales pero recuerda que no existen "leyes" universales sobre qué emociones se han de experimentar ni en qué orden

## LA LLEGADA: LO QUE ME ESPERA EN EL FUTURO

Una vez que has llegado a un nuevo país, de repente te encuentras ante una situación nueva, en un entorno desconocido y en ocasiones con muy poco margen de actuación personal.

En ocasiones lo desconocido, lo nuevo, nos resulta incomprensible y hasta una amenaza. A pesar de que nuestras culturas guardan muchas similitudes habrás comprobado que también hay algunas diferencias

Es posible que ante el proceso de adaptación a nuestro país te surjan sentimientos de incertidumbre, miedo o inseguridad

¿Qué me espera cuando llegue?

### ANSIEDAD E INSEGURIDAD

•La ansiedad o la inseguridad nos ayudan a adaptarnos a situaciones nuevas y desconocidas; en este caso a un país del que desconoces cosas como el idioma, la cultura, las costumbres, los valores... Es perfectamente esperable y comprensible que experimentes este tipo de sensaciones, tranquilo.

### PREOCUPACIÓN

•Algo parecido ocurre con la preocupación. Es una reacción lógica ante la incertidumbre; y lo habitual cuando una persona llega a un lugar nuevo, ¿no crees? De hecho es hasta bueno, ya que nos prepara para actuar. Permítete preocuparte, pero eso sí, que no “gobierne” tu día, y haz que esa preocupación se convierta en acción

### PROBLEMAS FÍSICOS

•Incluso puede que fruto de la ansiedad, la preocupación etc.. experimentes algunos problemas físicos como cefaleas, problemas gástricos, dolores musculares o cansancio En el apartado de “cuándo pedir ayuda” te presentamos algunas claves sobre qué hacer y cuándo

## LA GRAVEDAD DE LO VIVIDO

Puede ser que hayas vivido situaciones extremas, en las que tú o tu familia os hayáis visto en peligro. Sabemos que las sensaciones de miedo e hipervigilancia (estar siempre en alerta) son comunes y pueden durar en el tiempo (aunque el peligro ya haya pasado).

En definitiva, ante algo tan extremo el cuerpo de las persona reacciona “como puede”, es su forma de protegernos.

¿Qué cosas podría notar?

### Estado de alerta

Puede que te sientas en estado de alerta permanente, que percibas una tensión constante o que te des cuenta que reaccionas de forma exagerada ante situaciones que no son amenazantes.

### Recuerdos

- Podrías tener recuerdos de vivencias traumáticas o pesadillas que te generan mucha ansiedad.
- En ocasiones ni somos capaces de recordar lo ocurrido (como si se hubiera borrado de nuestra mente).

### Evitar situaciones

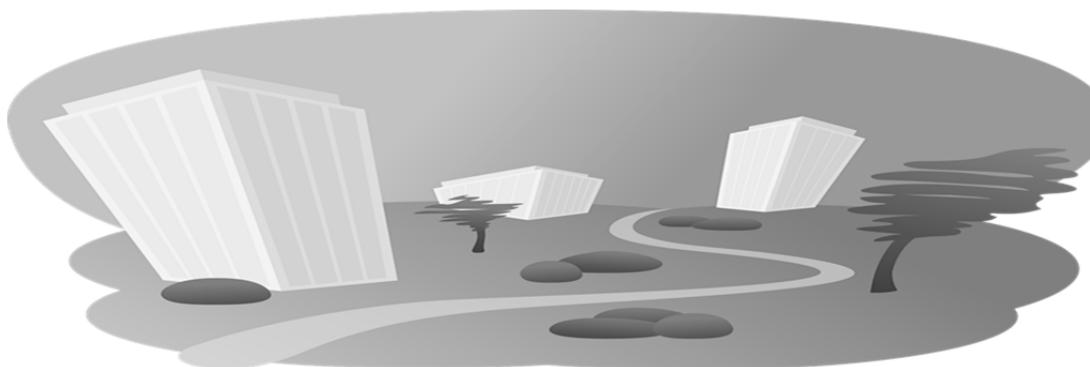
Puede que estés evitando algunas situaciones, personas que te recuerden lo ocurrido, por no sentirse preparado aún para afrontarlas. Esto suele ser normal tras un evento traumático o estresante.

## QUEREMOS TRANSMITIRTE TRANQUILIDAD

Puede que tardes un tiempo: aún estás respondiendo a todos los sucesos amenazantes que has vivido a lo largo de todo este tiempo. Vivir una situación así implica un desafío a nuestra forma de ver el mundo, de entender las cosas y puede que te lleve un tiempo reestablecerlo y volver a sentir confianza y seguridad.

Es normal que las emociones influyan en nuestra forma de relacionarnos con los demás, en cómo afrontar situaciones y por supuesto en nuestro estado anímico y hábitos (alimentación, por ejemplo). Puede que esta influencia no siempre sea positiva y en cierta forma altere tu día cotidiano.

Algunos ejemplos son los siguientes:



## Algunas estrategias útiles...



**Buscar apoyo social.** La sensación de tener vínculos es importante para todas las personas. Las relaciones familiares y sociales que podamos establecer mitigarán de algún modo, la sensación de soledad y aislamiento que a lo mejor sientes aquí.



**Ejercicio físico:** Servirá de un momento de desconexión para distraerte de sus preocupaciones y así oxigenar tu mente.



**Genera rutinas diarias.** Crea rutinas de comidas, de sueño, de actividades que aporten estructura a tu vida actual y así no te molestará tanto la inseguridad o la ansiedad del proceso de adaptación.



**Relajarnos para recuperarnos.** Sabemos que esto puede resultarte difícil, pero relajarte a ratos es fundamental para gestionar tus energías de la mejor forma posible. Necesitas recomponerte, y tener un rato de tranquilidad te ayudará a conseguirlo.



**Desahogarte.** Ante situaciones de este tipo, las personas sentimos una mezcla de emociones que a veces nos resulta compleja de entender. Las emociones, en muchos casos, nos guían para saber qué necesitamos y qué podemos hacer para sentirnos mejor.



**Pon en marcha estrategias de autocuidado.** Puede que te esté costando prestar atención a tus necesidades básicas. Tenerlas en cuenta puede contribuir a regular el malestar y a seguir cuidando de alguna forma tu autoestima.

## ¿LO QUE ME OCURRE ES NORMAL O DEBERÍA PREOCUPARME?



Es **difícil identificar** en qué momento alguien puede necesitar **ayuda profesional**, seguramente porque no exista un criterio estrictamente objetivo para decidir sobre esto.

No obstante, éstas pueden ser **algunas ideas** que nos indican cuándo algo nos está sobrepasando y sería conveniente pedir ayuda:

- Te sientes incapaz de afrontar y realizar las actividades diarias
- La ansiedad o preocupación no te permiten descansar muchas noches durmiendo pocas horas y sintiéndote muy cansado durante el día
- Sientes un intenso bloqueo e indefensión que llega a paralizarte para tomar decisiones
- Te notas o te notan especialmente irritable y eso ha generado problemas con los otros (incluso con los más queridos)
- En ocasiones ves la realidad y el futuro tan negro que piensas que la mejor opción es quitarse la vida. Incluso dedicas tiempo a pensar sobre cómo hacerlo
- Tienes serias dificultades para disfrutar o conectar con las cosas que antes eran gratificantes para ti
- Aparecen en tu cabeza pensamientos o recuerdos de lo que has vivido, recurrentes, que no te puedes quitar y te generan mucho malestar
- Te sientes muy nervioso/a la mayor parte del día y esto te genera un gran malestar
- Te sientes incapaz de afrontar situaciones, personas etc... que antes afrontabas sin problemas

En la página 22 te presentamos información de utilidad si te sientes en situaciones similares a las anteriores

## ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO/A? REACCIONES MÁS HABITUALES



Vuestros hijos se han visto envueltos en un conflicto con **multitud fuentes de estrés**: interrupción de su vida social y académica, cambio brusco de domicilio, separación de sus seres queridos, amigos y familiares, incluso la pérdida de miembros de su propia

familia en circunstancias violentas. Todo ello **puede provocar una ruptura** en diversas áreas en su vida, y sobre todo en sus rutinas y lugares conocidos, éstos dos últimos aspectos muy importantes para proporcionar al niño/a un entorno de seguridad.

Con la llegada al nuevo país, **la distancia** de todo lo que hasta el momento era familiar y conocido se hace más real, y ello puede ocasionar que las fuentes de estrés continúen incidiendo en el comportamiento de sus hijos/as, y en toda la estructura familiar. Quizás perciban en sus hijos/as una serie de

**comportamientos**, que anteriormente no mostraban, **en respuesta a tales estresores** y/o a un período de **incomprensión de lo que está ocurriendo**, junto con ciertas dificultades para dar significado a su situación actual.



**Muy posiblemente todas esas reacciones son normales** y esperadas pero es importante conocer cuáles son, aprender a identificarlas y saber qué recursos podemos poner en marcha para ayudarles a afrontarlas.

La capacidad de adaptación a los cambios de los niños y adolescentes, suele ser grande, pero será diferente según:



Ante estas situaciones hay tantas reacciones como niños/as. Es decir, no se puede establecer una serie de reacciones por las que han de pasar todos los niños. Sin embargo **hemos intentado agrupar las más comunes en estas cuatro categorías:**



## INTEGRAR LA DESPEDIDA

Ante las pérdidas los niños pueden necesitar vivir su duelo y experimentar reacciones o manifestaciones intensas, que son normales y frecuentes. Es normal que necesiten despedirse de todo lo que, hasta el momento, les era conocido y seguro, ya que dejan atrás personas y lugares significativos.

Vosotros sois sus mayores figuras de apoyo y de referencia, representando un papel fundamental para guiarlos y que se sientan arropados en este proceso.

### Reacciones más habituales



### MIEDO

Puede experimentar miedo al abandono, a quedarse solo, a seguir viviendo pérdidas. El miedo surge como una reacción normal ante lo desconocido. Una situación como la que están viviendo supone una ruptura en sus pilares de seguridad y confianza sobre los que estaba construida su vida.

### CUILPA

Ante algunas situaciones los niños/as ante la falta de control o incompreensión de las circunstancias pueden sentirse responsables de lo que está sucediendo y creer que es consecuencia de algún daño causado por ellos.

### TRISTEZA

Pueden sentir una profunda tristeza y tener la sensación de que ese sentimiento les va a durar para siempre. Aparece ante el cambio de su mundo, ante pérdidas personales incluso materiales. En los niños se puede expresar de múltiples formas: llanto, rebeldía o enfado. Es una emoción normal, que facilita en los niños el proceso de asimilación y acomodación a las nuevas circunstancias.

### ENFADO

Puede surgir ante la frustración porque la situación no les gusta, y por ello reaccionan con ira, mostrándose alterados, gritando, o desobedeciendo. Aceptar las pérdidas es un proceso difícil, pero necesario para comprender lo sucedido y aceptarlo.

## LA GRAVEDAD DE LO VIVIDO

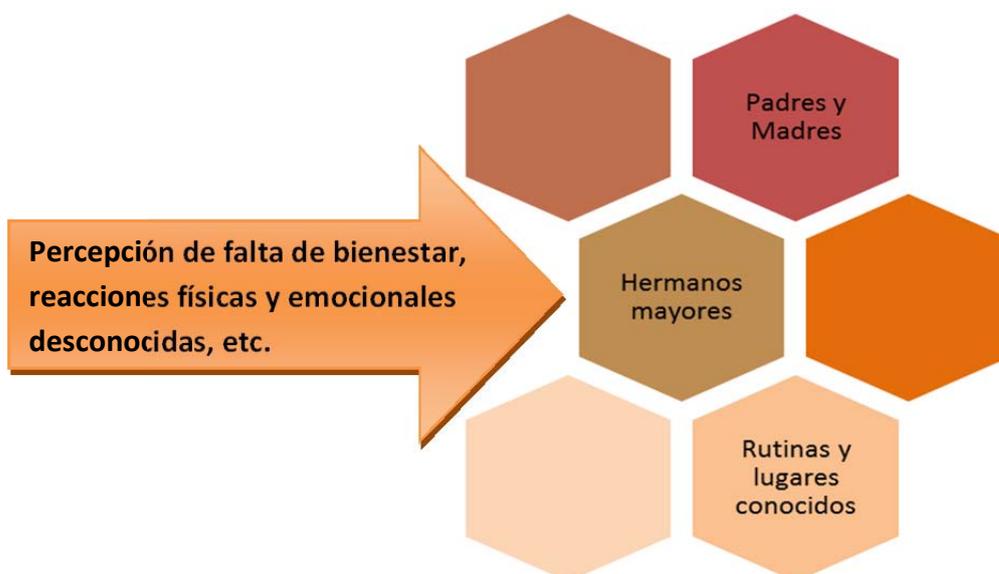
Posiblemente vuestros hijos se han visto expuestos a **situaciones muy intensas emocionalmente**, y es comprensible que su reacción sea de elevada inseguridad, acompañada de un elevado temor ante la posibilidad de vivir situaciones similares en el futuro. Es posible que se sientan menos seguros aunque estén recibiendo protección, **mostrándose más asustadizos**.

Los niños pueden presentar las mismas reacciones, ante lo traumático, que los adultos, pero manifestarlas de forma diferente. Como hemos visto anteriormente, vuestros hijos pueden estar experimentando emociones intensas de **miedo, impotencia u horror** como respuesta a la gravedad de lo que está sucediendo y por percibir que no pueden protegerse, proteger a su familia o cambiar los resultados perjudiciales. Tales reacciones **son normales y esperables** en una situación como la que estáis viviendo.

Ante tales reacciones, vosotros, como sus figuras de apoyo, podéis **ayudarles** a que comiencen poco a poco a **integrar la experiencia vivida**, teniendo en cuenta que necesitan su tiempo, y que depende de factores como la edad, la experiencia, el tiempo de exposición al peligro o la conciencia de la situación que están viviendo.



Podemos **ayudarles generando un escudo protector** que les aporte seguridad:



## LA INCOMPENSIÓN DE LO VIVIDO

Las situaciones por las que están pasando vuestros hijos/as, son muy difíciles y llenas de preguntas al respecto.

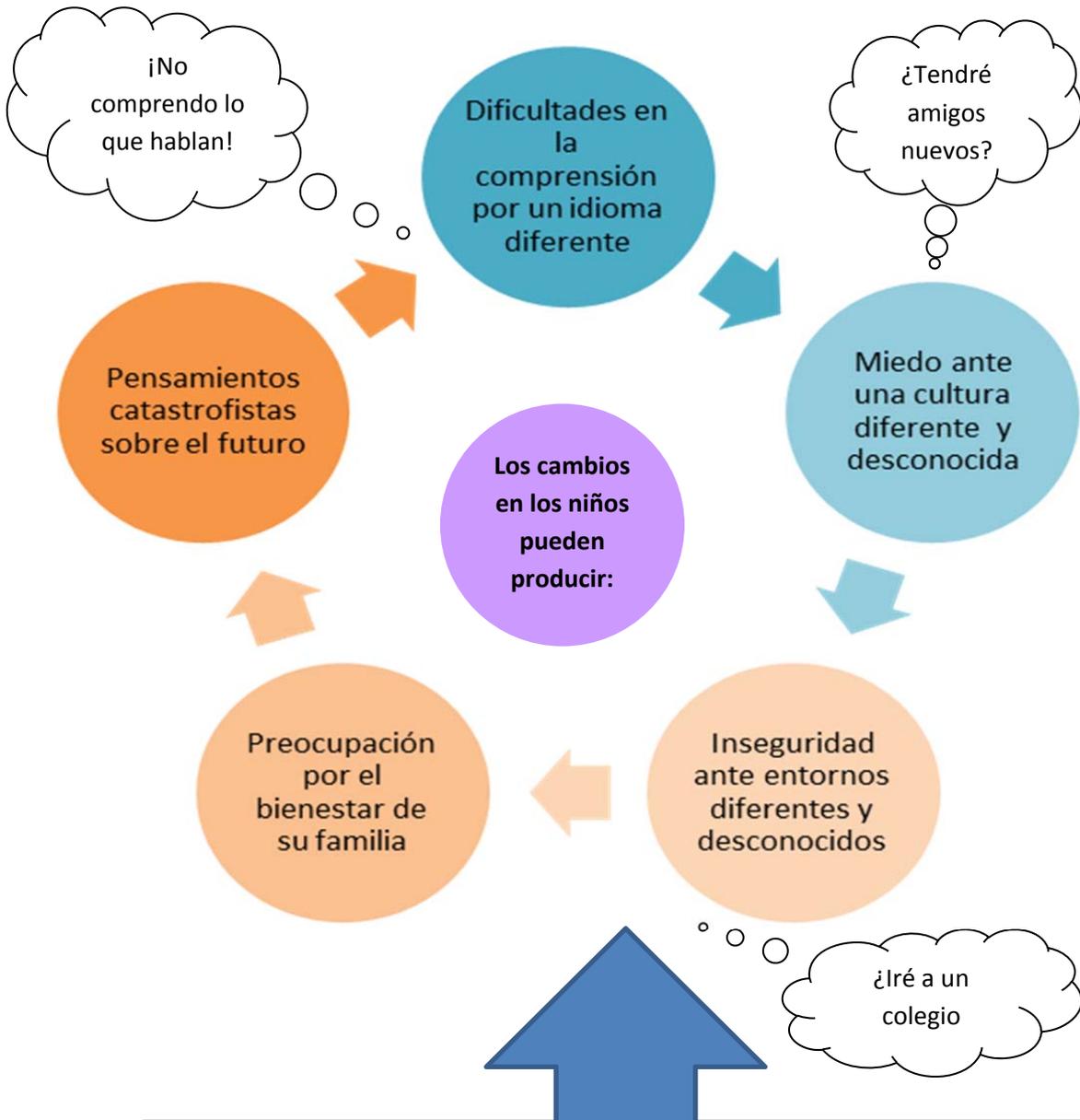


Y... una larga lista de *"por qué"*. La capacidad de entender las cosas es completamente diferente en niños pequeños y en adolescentes. Para facilitar la comprensión e integración de lo que están viviendo, es **recomendable**:



La confusión y la desorientación es habitual en estos procesos de adaptación y vuestro papel es indispensable a la hora de ayudarles a comprender qué es lo que está ocurriendo.

## ¿CÓMO SERÁ MI VIDA AHORA?



Ante los cambios que están sufriendo vuestros hijos/as, pueden sentir miedo, nerviosismo o impotencia ante un futuro desconocido y la pérdida de su cotidianidad. Los niños/as tienen una gran capacidad de adaptación, pero aun así pueden experimentar una maraña de emociones negativas frente al cambio y de preocupaciones catastróficas frente a su presente y su futuro. Vosotros podéis aportar a vuestro hijo/a la sensación de que en el nuevo país se preservan sus RAÍCES aportándoles mensajes de tranquilidad y seguridad respecto al futuro

## RESPUESTAS VISIBLES EN LOS NIÑOS



### CAMBIOS EMOCIONALES

- ✓ Miedo, mediante llanto intenso.
- ✓ Enfado al quedarse solos, o sin sus padres o hermanos.
- ✓ Expresa sentimientos de abandono, preguntando por personas ausentes de forma reiterada, mostrando su enfado por su ausencia.
- ✓ Incomprensión, preguntar una y otra vez por las circunstancias o porque no vuelven a casa, como si no quisiera comprender tus explicaciones.

### CAMBIOS DE CONDUCTA

- ✓ Muestran confusión y desorientación sobre lo que ha ocurrido. Preguntar reiteradamente: "¿Porque no volvemos a casa?".
- ✓ Negación de lo sucedido, y muestras de agresividad.
- ✓ Quejas de problemas físicos como dolores de tripa, mareos, dolores musculares o migrañas, sin causa aparente.
- ✓ Muestras de irritabilidad frecuentes, ataques de ira, y una baja capacidad para controlar sus reacciones. Desafío ante la autoridad de sus padres.

### CAMBIOS DE HÁBITOS

- ✓ Problemas de sueño, durmiendo menos o más de lo que solía haciendo. Dice tener pesadillas.
- ✓ Conductas más infantiles para su edad, como volver a hacerse pis en la cama cuando ya no lo hacía o chuparse el dedo.

# PAUTAS GENERALES PARA PODER AYUDAR A VUESTROS HIJOS/AS



**CALOR FAMILIAR:** Asegurar la relación con las personas significativas para ellos. Su seguridad puede estar en juego y es importante tranquilizarles respecto al futuro, resolviendo sus dudas incluyendo los pequeños detalles de su vida cotidiana, ya que para ellos son una parte importante de su mundo.



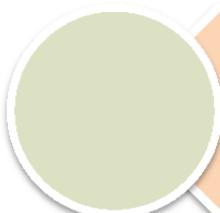
**RUTINAS:** Cuanto más predecible sea su día a día, mayor será su sensación de que la vida es segura. Minimizar los cambios que se van dando en la vida le proporcionará a vuestro hijo/a mayor sensación de estabilidad y seguridad.



**ADAPTACIÓN:** vuestros hijos necesitarán un tiempo para adaptarse a su nueva situación, darles tiempo y adecuarse a sus ritmos les proporcionará confianza, ya que se enfrentan a un nuevo país, una nueva cultura, nuevas personas, nuevas reglas y nuevo colegio.



**HABLAR SOBRE LO OCURRIDO.** Escuchar y aceptar los sentimientos de vuestros hijos es importante para que integren los hechos acontecidos. Dar respuestas sinceras, simples y cortas a sus preguntas. Asegurarse de que comprenden el mensaje preguntando sobre lo que han entendido de vuestra explicación.



**NORMALIZACIÓN.** Proporcionar el mensaje a vuestros hijos/as que lo que están viviendo y cómo lo están viviendo es normal. Dentro de lo posible, explicar lo que ha pasado para que puedan comprender la totalidad de la situación.



**FOCALIZACIÓN EN LO POSITIVO:** La atención tiene que estar enfocada a lo positivo y evitar centrarse en el comportamiento inapropiado, especialmente si es la manera que tiene el niño o adolescente de descargar la tensión y expresar lo que siente. Hay animarles a que jueguen, exploren, descubran, rían y hagan cosas habituales para su edad.

## ¿CÓMO SABER SI NECESITAN AYUDA PROFESIONAL?

- **Estados de tristeza la mayor del tiempo**, sin jugar e interactuar con otros niños, padres, hermanos u otras personas de referencia. Te dice frases desesperanzadoras de manera constante.
- **Llantos incontrolables y frecuentes.**
- **Serias dificultades de sueño, con prolongados períodos de vigilia.** Pesadillas recurrentes sobre lo vivido.
- **Problemas somáticos**, quejándose de forma frecuente de dolores de tripa, de cabeza, dolores musculares o presentando mareos, excesiva sudoración, o vómitos.
- **Dificultades para controlar sus esfínteres**, cuando anteriormente lo hacían.

- Preocupación por la situación vivida, hasta el punto de generar **dificultades importantes en la concentración y atención del niño**; concluyendo en problemas académicos.
- **Recuerdos frecuentes de situaciones asociadas al conflicto, generando una activación intensa y sostenida.** O la activación de los mismos, ante cualquier sonido, olor, o lugar.
- **Desconexión con la realidad**, mostrando negación frecuente de lo ocurrido, o incapacidad total de integración de la experiencia.

- **Consume una cantidad muy pequeña de alimentos**, rechazando los que se les ofrecen o mostrando períodos prolongados de no ingesta de alimentos voluntaria, verbalizando no tener apetito de forma frecuente. **O come de forma incontrolada y exagerada.**
- **Reacciones agresivas intensas y frecuentes, con rabietas y oposiciones** a vuestras peticiones o acercamientos.
- **Aislamiento social y familiar.** Mostrándose reacio a la interacción con otros niños o su familia, y permaneciendo período prolongados en soledad.

## Anexo. Algunos recursos que pueden ayudarte



Asociación de apoyo al  
pueblo sirio  
A.A.P.S

- Lugar: Calle Marroquina, 108 28030 (Madrid)
- ¿Qué ofrecen?: Asistencia legal, personal y laboral a refugiados. Realizan campañas para el reparto de alimentos y material sanitario.



Comisión Española de Ayuda  
al Refugiado  
C:E.A.R

- Lugar: Av. del General Perón, 32, 28020 (Madrid) Telefono:91 556 33 05
- ¿Qué ofrecen?: Centros de acogida temporal, atención jurídica , atención social y psicológica, formación y empleo y servicios de traducción e interpretación.



ACNUR

- Lugar: Avda. General Perón 32, 2º Izda. 28020 (Madrid) Teléfonos: 91 556 35 03 y 91 556 36 49
- ¿Qué ofrecen?: Asilo, educación y ayuda psicológica. Protección.



CRUZ ROJA

- Lugar:C/ Valdecanillas, 112 28037 (Madrid) . Telefono: 91 440 07 98
- ¿Qué ofrecen?: Acogida, asesoramiento social, laboral, psicológico, médico y orientación jurídica. Cobertura necesidades básicas.



Clínica Universitaria  
Psicología UCM  
C.U.P

- Lugar: Campus de Somosaguas, s/n, 28223 Pozuelo de Alarcón, (Madrid) Teléfono: 913 94 26 14
- ¿Qué ofrecen?: Evaluación, acompañamiento y asesoramiento psicológico.



Médicos sin fronteras

- Lugar: C /Cavanilles 33, bajos 28007 (Madrid) Teléfono: 91 541 13 75
- ¿Qué ofrecen?: Atención psicosocial y necesidades básicas de primera necesidad.



Save the children

- Lugar: Calle Doctor Esquerdo, nº 138, 2ª planta. 28007 (Madrid) Teléfono: 91 513 05 00
- ¿Qué ofrecen?: Acceso a la escuela, establecimiento espacios seguridad, apoyo y acompañamiento psicológico.



Red española de inmigración

- Pagina web: <http://spanishsolidarity.org/>
- ¿Qué ofrecen?: Asilo, ayudas económicas, información de iniciativas propuestas por cada comunidad autónoma



Psicólogos sin fronteras

- Lugar: Luis Piernas 38, Local Comercial 4, (Madrid)
- ¿Qué ofrecen?: Atención psicológica a bajo coste , intervenciones violencia de género, problemas de adaptación, duelo migratorio, ansiedad y depresión.