

Acompañar el duelo y el desarraigo: Apoyo psicosocial a niñas, niños, adolescentes y jóvenes migrantes

Contexto

- Migrar muchas veces no es una elección: violencia, crisis económicas / políticas, búsqueda de oportunidades.
- En la niñez y juventud puede generar duelo migratorio: separación, pérdida de hogar, cambios de idioma, costumbres o creencias.
- Ley 1620/2013 y Ley 1098/2006 : derecho a un entorno seguro y apoyo psicosocial.



¿Qué es el duelo migratorio?

- Proceso emocional, físico y social por dejar atrás personas, lugares o formas de vida.
- Impacta en la autoestima, comportamiento, salud y vínculos.



Tipos de duelo

- Funcional: adaptación a la pérdida.
- Anticipatorio: pérdida esperada.
- Complicado: síntomas que duran más de un año.
- Traumático complicado: tras eventos extremos (ej. conflicto armado).





Manifestaciones según la edad

- 0–6 años: ansiedad por separación, miedos, retrocesos en habilidades, tristeza.
- +6 años: dolores físicos sin causa médica, fatiga, cambios de ánimo.
- Adolescencia: bajo rendimiento, pensamientos negativos, culpa, riesgo de consumo de sustancias.

Herramientas para el acompañamiento

- Transmitir seguridad sobre la migración.
- Mantener contacto con amistades/familiares de origen.
- Retomar rutinas y brindar confianza en sus capacidades.
- Comunicar la verdad con lenguaje adecuado a la edad.
- Escuchar activamente en un espacio seguro.
- Técnicas de respiración para manejar emociones.
- Atender necesidades básicas (agua, comida, abrigo, apoyo).
- Favorecer la expresión (dibujos, cuentos, cartas, actividades creativas).



Desde el hogar y la escuela

- Mantener rutinas y espacios de juego.
- Rituales de despedida (fotos, recuerdos).
- Trabajar la pérdida con poesía, metáforas, libros (ej. Camino a casa).
- En mayores de 12 años: lluvias de ideas, diarios, cartas de despedida.
- Fomentar la conexión comunitaria en el nuevo lugar.

