



# Recomendaciones para una **Migración Más segura** para niños, niñas y sus familias

unicef





1



unicef 





“Nadie deja su casa a menos que su casa sea la boca de un tiburón... Nadie pone a sus hijos en un bote a menos que el agua sea más segura que la tierra. Nadie quema las palmas de sus manos bajo trenes entre vagones, nadie pasa días y noches enteras en el estómago de un camión alimentándose de hojas de periódico a menos que los kilómetros viajados signifiquen algo más que una travesía...”

Hogar, Warsan Shire

No alcanzamos a entender lo que significa dejar la casa, la familia, los amigos; pero queremos que tu migración sea segura, que identifiques riesgos y señales de alerta; y que puedas proteger a tu familia con los medios que tienes disponibles.

Por esto, hemos preparado esta guía como un apoyo a ti y a tu familia durante el recorrido. Encontrarás información sobre:

- 1 Protección ante los cambios de clima
- 2 Comodidad para niños y niñas en largas horas de viaje
- 3 Comidas durante la ruta
- 4 Recomendaciones ante posibles riesgos
- 5 Jugar y aprender durante la ruta





## Protección de los cambios de clima



Durante el recorrido podemos encontrar diferentes climas, incluso en lugares muy cercanos, podemos sentir mucho calor y luego mucho frío y fuertes lluvias. Por esto, es importante recordar consejos básicos para protegernos:

- Las partes más importantes para proteger del frío son la nariz, las orejas, las manos y los pies. Para el calor, se debe tratar de caminar a la sombra, usar gorra o algo para cubrir la cabeza y si se tiene bloqueador solar, usarlo 2 veces al día.
- La mejor forma de estar calientes es estar secos. Así que mientras camines, no uses tanta ropa porque se humedece con el sudor.

Además, la ropa húmeda o mojada, es más pesada. Si tu ropa está seca, tu mochila será más liviana.
- Abrígate cuando estés quieto, cuando vayas a dormir o durante tiempos de espera muy largos.
- Protege el calor de tu cuerpo. No te sientes o acuestes en el piso directamente. Hazlo sobre hojas, paja, papel o tu mochila.
- Toma agua, así no tengas sed. Hidratar tu cuerpo lo ayuda también a conservar el calor.
- Si no puedes llevar mucho equipaje, lo más importante es llevar medias de cambio para tener los pies siempre secos.
- Durante el recorrido, evita atravesar tramos inundados, porque desconoces lo que puede haber debajo del agua.
- Lleva siempre una bolsa de plástico para la ropa mojada.
- El maní, el bocadillo y la panela son los mejores alimentos para darte energía durante largos recorridos.
- La mayor seguridad es estar con alguien. **No viajes solo.**







## Señales de alerta y recomendaciones sobre el frío y la deshidratación

Los viajes pueden generar diferentes riesgos como sufrir hipotermia (cuando la temperatura del cuerpo sea mucho más fría de lo normal) o deshidratación (pérdida de agua en el cuerpo). Por esto, es muy importante tener presente algunas señales de alerta:



### Señales de deshidratación

- ➡ La orina es muy amarilla.
- ➡ La boca está seca, le falta saliva.
- ➡ El niño o la niña, no orina por más de 4 horas.

### Señales de hipotermia

- ➡ Mareo.
- ➡ Dolor de cabeza.
- ➡ Se respira con dificultad, aun estando acostado.
- ➡ Pupilas dilatadas.
- ➡ Muchas ganas de dormir.

Si identificas estos síntomas en tus hijos/as, padres o familiares, debes buscar ayuda médica. Y recuerda que ante una señal de hipotermia, no dejes que tus hijos/as o familiares se duerman, manténlos secos y llévalos al médico.







## Comodidad para niños y niñas menores de 5 años en largas horas de ruta

Moverse es muy importante para los niños y niñas porque les permite fortalecer y controlar sus músculos; crecer sanos y desarrollar capacidades para cuando sean más grandes.

Si estás en un viaje donde tus hijos/as estarán alzados, en un cargador, quietos o sentados durante mucho tiempo, te recomendamos:

### Durante el viaje

- ➡ Cárgalo en diferentes posiciones.
- ➡ Pídele a quien te acompaña, que le hable desde diferentes direcciones. Así, mientras está cargado, el niño fortalecerá su cuello al moverlo.
- ➡ Toca suavemente su cabeza, brazos, piernas, manos y pies mientras caminas, están en el bus o en cualquier tipo de transporte terrestre.
- ➡ Háblale, mírale, cántale y sonríele, dale tu cabello o tus dedos para que intente tocarlos.
- ➡ Muéstrale las cosas del camino y llámala por su nombre: el árbol, el cielo, el sol.







## 8 Cuando paren a descansar o estén sentados durante largo tiempo

→ Durante los recorridos en el transporte, permite que se estire entre tus brazos y levanta sus brazos y piernas.



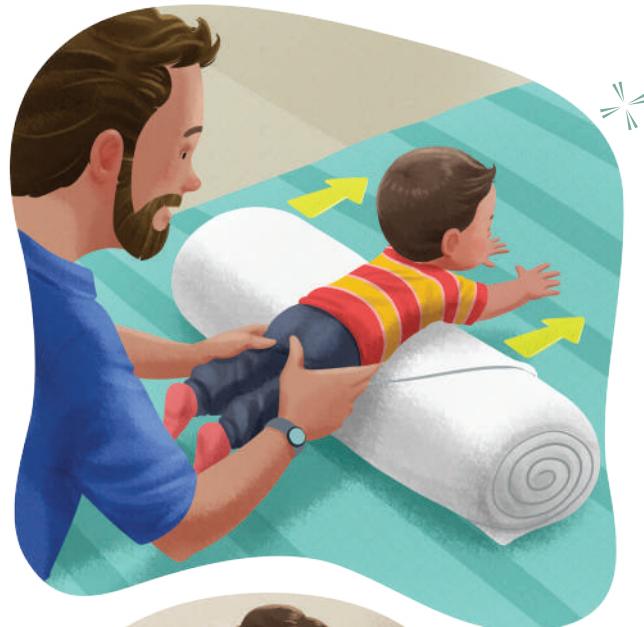


➡ Si llegaste a un lugar de descanso, sácalo del coche o el cargador, y ponlo boca arriba en un lugar plano. Extiende suavemente sus brazos, manos, piernas y pies por unos 10 segundos.





→ Puedes también hacer un rodillo con mantas o toallas, poner encima a tu hijo y moverlo lentamente hacia adelante y hacia atrás. Aquí te mostramos cómo.





→ Si tu hijo o hija ya tiene más de un año, en el lugar de descanso , ponlo boca abajo y extiende suavemente los brazos hacia arriba y muévele la cabeza de un lado a otro.



→ Y si tienes niños/as que ya se sostengan de pie, déjalos agarrarse de un palo o reja mientras tú los sostienes.





## Comidas durante la ruta



Llevar comida durante el camino puede ser difícil, pero ten presente que en la comida y el descanso está la energía para poder continuar el viaje.

Por esto, recomendamos los siguientes alimentos por la energía que aportan y porque pueden ser más fáciles para llevar durante el recorrido.

### Mientras estamos caminando, en bus o sin posibilidades de cocinar, tratemos de:

- ➡ Comer alimentos como el bocadillo, la panela o el maní, para tener más energía.
- ➡ Comer frutas como el banano, el mango o la naranja.
- ➡ Beber agua limpia, así no tengamos sed. Evita tomarla de ríos, estanques o directamente de grifos. Recuerda que el agua limpia no huele, no sabe y no tiene color.
- ➡ Y si compras alimentos durante el recorrido, trata de comprarlos cocidos en los sitios más limpios posibles.

### Mientras estamos en un lugar dónde podemos cocinar:

- ➡ Comer alimentos como frijoles, lentejas, garbanzos, atún o huevo, con arroz o arepa, nos aporta fuerza.
- ➡ Comer alimentos como pasta, arroz, papa y plátano nos aporta energía.





- ➡ Lavarnos siempre las manos con agua y jabón antes de comer y cocinar alimentos, y después de ir al baño y cambiar pañales.
- ➡ Si viajas con bebés, recuerda que la lactancia materna debe ser exclusiva desde el nacimiento hasta los 6 meses. Y a partir de los 6 meses y hasta los 2 años debe complementarse con otros alimentos. Por ejemplo, frutas como: banano, naranja, mango. Verduras como zanahoria, calabaza. Tubérculos como papas y cereales como arroz, fideos y avena. Todos esos alimentos deben estar en forma de puré, compotas o triturados.
- ➡ La leche materna siempre alimenta al bebé. Y es importante no suspender la lactancia, porque tu leche nutre a tu bebé y lo protege de enfermedades.
- ➡ Si estás en la calle, busca un lugar a la sombra donde puedas sentarte y descansar tu espalda para lactar al bebé. Hazlo cada vez que puedas y cuando tu bebé lo pida.





## Recomendaciones ante posibles riesgos en la ruta



-  1 Mantén el contacto con tu familia. Cuando tengas acceso a internet envía un mensaje a tu familia, dile el lugar donde estás, cuál es tu próximo destino y con quién viajas.
-  2 No dejes solos a tus hijos/as o al cuidado de extraños. Y tampoco en lo posible al cuidado de hermanos/as que no sean mayores de edad.
-  3 No envíes a tus hijos/as solos o acompañados por hermanos menores de edad, a buscar agua, comida, el baño o cualquier otra cosa.
-  4 Los niños y niñas pueden estar cansados, confundidos o tristes, y eso los hace estar distraídos, caminar más lento o llorar más. Es importante comprender sus sentimientos, acompañarlos y entenderlos.
-  5 Los niños y niñas necesitan moverse, jugar, gritar, reirse y llorar. No esperes que estén callados y quietos y no te dejes presionar por lo que otros digan.
-  6 Si la niña o el niño menciona que alguien lo está tocando o haciendo cosas que lo hacen sentir incómodo, creéle y asegúrate de mantenerlo alejado de esa persona.
-  7 Ante cualquier sospecha de violencia sexual, busca inmediatamente asistencia en salud. Deben atenderlos como una urgencia, sin importar cuándo ocurrió el hecho ni tu nacionalidad.
-  8 Trata de viajar de día y en los caminos más transitados.
-  9 La mayor seguridad es estar con alguien. No viajes solo.

- 10** Caminar un kilómetro a pie equivale a 20 minutos aproximadamente. Planea tu ruta para que la noche no llegue en caminos solitarios o sin refugio.
- 11** Realiza los trámites de documentos únicamente en los puestos o instituciones dispuestos para esto. No confíes en tramitadores o personas que te pidan dinero para realizarlos más rápido, ni les entregues tus documentos o los de tu familia.
- 12** Si pasas la noche en lugar de refugio con otras personas o familias que no conozcas, evita que tus hijos/as duerman al lado de extraños.
- 13** Presta atención a ofrecimientos de trabajo que puedan hacerle a tus hijos e hijas, pueden estar siendo captados para explotación sexual, reclutamiento u otras formas de esclavitud y violencia. Hay redes y personas que se aprovechan de la situación de vulnerabilidad para lucrarse de esta manera.
- 14** En Colombia hay territorios minados. Es importante mantenerse en los caminos seguros, por donde pasan muchas personas. Evita salir del camino seguro para coger tajos o trochas, para buscar agua, coger frutas, buscar sombra, hacer sus necesidades o buscar señal del celular.
- 15** No confíes en personas que se hagan pasar por trabajadores de organizaciones de ayuda o agencias de Naciones Unidas, si no están debidamente identificados como tal.
- 16** Si al llegar a un lugar, decides quedarte por una temporada o para siempre, recuerda que los niños/as tienen derecho a estudiar. En la escuela, los niños/as están protegidos, aprenden y comparten con otros niños/as. Y tú puedes solicitar cupo en la institución más cercana al lugar donde vivirás.



## Jugar y aprender durante la ruta



Mientras regresan a la escuela, niños, niñas y adolescentes pueden continuar aprendiendo y fortaleciendo sus habilidades. Ellos están descubriendo, quieren moverse, saltar, jugar y el viaje puede ser un poco más fácil si tienen oportunidades para conocer, preguntar y entender nuevas formas de ver y vivir en culturas diferentes.

Si están caminando, en el bus o esperando, pueden:

- ➡ Jugar con niños, niñas y adolescentes a contar objetos y cosas que se van encontrando en el camino. Por ejemplo, cuántos árboles pueden ver en el camino; cuántos carros de algún color pasan por el lugar o quién de la familia es el primero que ve algún objeto especial.
- ➡ Leer juntos avisos, etiquetas de los alimentos que comen o descubrir nuevos objetos, cosas y palabras.
- ➡ Jugar a adivinar objetos. Por ejemplo, mamá escoge un objeto que está viendo (un semáforo o un señor de gorra azul en el bus) y los demás deben adivinar qué objeto escogió mamá.

Cuando lleguen a un sitio a descansar, pueden:

- ➡ Contar a los niños, niñas y adolescentes cuentos e historias que recuerden de su infancia.
- ➡ Inventar historias juntos sobre cosas que hayan conocido en el camino.
- ➡ Saltar, jugar y abrazarse.



Las dificultades de la ruta, el cansancio y las preocupaciones son muy grandes y a veces no se quiere ni hablar. Pero la mejor forma de aprender para los niños es preguntar y encontrar respuestas. Abraza a tus hijos/as, escúchalos, háblales. La cercanía y el cariño de su familia, reconforta a los niños y les da tranquilidad para continuar el camino.





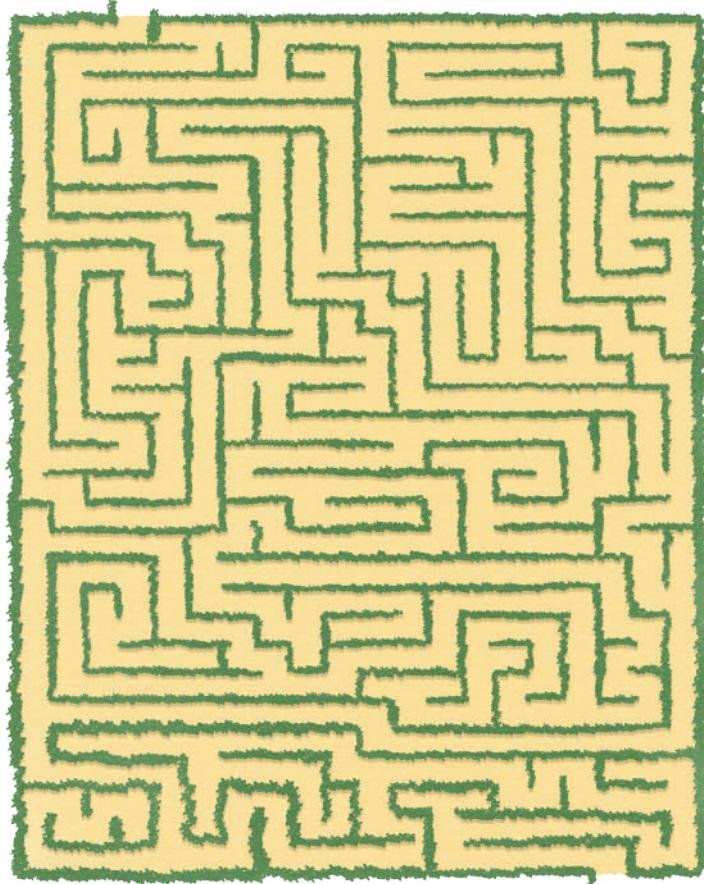
En esta sopa de letras, encuentra 7 palabras alusivas a la protección de la niñez.



- INFORMAR
- CONOCER
- ABRAZAR
- JUGAR
- ESTUDIAR
- ESCUCHAR
- PROTEGER



Ayuda a los estudiantes a encontrar el camino al colegio.





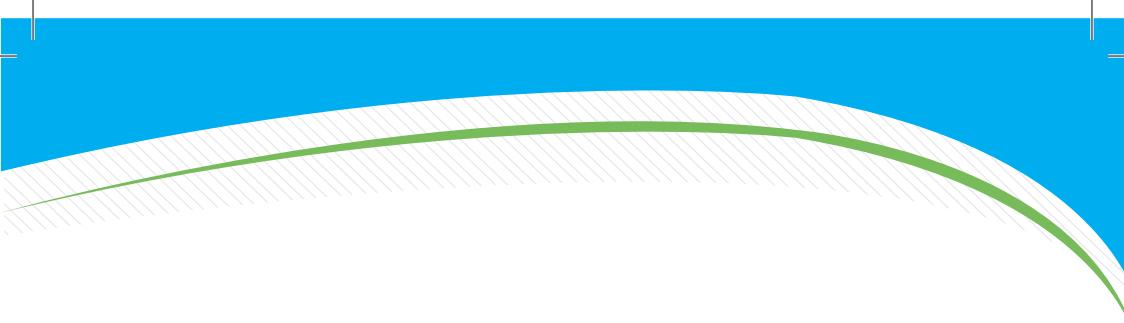
Encuentra las 10 diferencias



## En un lugar nuevo

Une los puntos para que puedas ver la imagen  
y coloréala





# Recomendaciones para una Migración Más segura para niños, niñas y sus familias

