



Semillas de Cambio

Herramientas para cultivar la participación adolescente



Estrategia Para Aprender a Cuidarnos

RED DE PARTICIPACIÓN
ADOLESCENTES
EN MOVIMIENTO
POR SUS DERECHOS



unicef 

para cada infancia



Recomendaciones
para una
Migración más segura
para niños, niñas y sus familias







*“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, mantenlos 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 llámalas por su nombre: el árbol, el cielo, el sol.







Quando 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 donde 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



-  Mantén el contacto con tu familia. Cuando tengas acceso a internet envía un mensaje a tu familia, diles el lugar donde estás, cuál es tu próximo destino y con quién viajas.
-  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. 
-  No envíes a tus hijos/as solos o acompañados por hermanos menores de edad, a buscar agua, comida, el baño o cualquier otra cosa.
-  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.
-  Los niños y niñas necesitan moverse, jugar, gritar, reírse y llorar. No esperes que estén callados y quietos y no te dejes presionar por lo que otros digan.
-  Si la niña o el niño menciona que alguien lo está tocando o haciendo cosas que lo hacen sentir incómodo, créele y asegúrate de mantenerlo alejado de esa persona.
-  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.
-  Trata de viajar de día y en los caminos más transitados.
-  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. Abrazas 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.



T	E	S	C	U	C	H	A	R	C	A	C	E	G
I	K	M	O	Q	T	X	A	E	B	D	F	H	J
F	J	A	F	E	Y	K	Q	W	E	R	T	Y	U
D	F	G	H	K	L	Ñ	Z	Z	X	C	V	B	N
C	N	Y	U	I	N	F	O	R	M	A	R	U	S
A	E	R	O	U	B	Z	Q	W	E	R	A	T	Y
A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ñ	Z	Z	X	C
C	C	V	B	N	M	O	N	I	A	S	A	C	V
T	O	O	T	A	R	C	O	S	F	G	R	Q	P
T	K	A	N	J	E	R	Q	J	U	E	B	I	N
H	O	L	R	O	A	M	S	A	R	A	A	T	U
B	B	Y	P	R	C	T	G	A	T	D	A	S	U
M	M	I	L	I	X	E	Q	E	S	L	O	U	N
I	K	Q	T	N	E	S	R	E	E	T	A	V	I
H	Y	Q	L	C	H	R	C	D	D	A	Y	A	Q
S	N	O	L	H	A	C	M	S	N	P	D	M	S
V	V	R	T	R	K	D	B	P	M	H	R	J	E
L	E	S	T	U	D	I	A	R	B	Y	A	U	Q
E	L	Q	S	B	R	A	R	O	E	C	O	G	E
V	A	N	O	K	O	R	A	T	V	A	L	A	N
V	A	Q	L	E	N	T	N	E	V	A	L	R	I
M	A	D	R	P	A	P	Z	G	H	M	A	N	S
F	A	M	P	A	L	A	Y	E	R	O	D	U	A
D	F	G	H	K	L	Ñ	Z	R	X	C	C	B	N

- 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