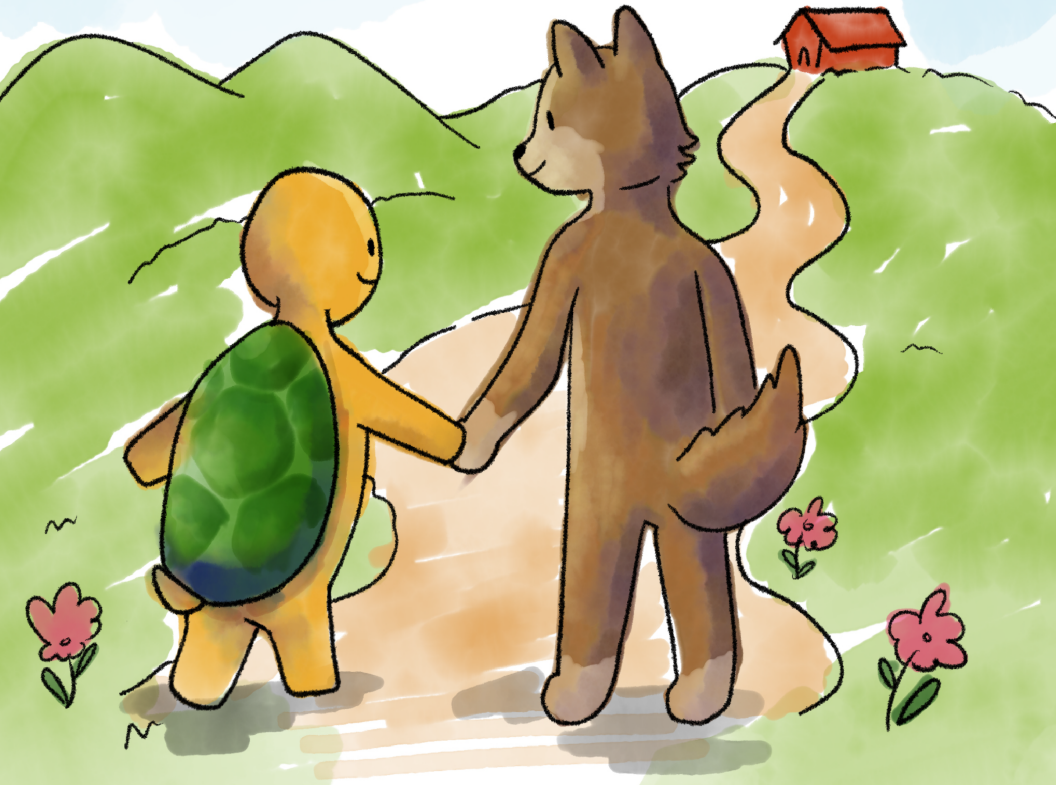
Anel Hortensia Gómez San Luis
Erika Paola Reyes Piñuelas
Ibza America García León
Ricardo Carlos Ernesto González

Herramientas para personas que brindan acompañamiento psicosocial a **niñas y niños** en condición de **migración**



Universidad Autónoma de Baja California
Centro de Enseñanza Técnica y Superior

Universidad Autónoma de Baja California

Dr. Luis Enrique Palafox Maestre
Rector

Mtra. Edith Montiel Ayala
Secretaria general

Dra. Lus Mercedes López Acuña
Vicerrectora Campus Ensenada

Dr. Jesús Adolfo Soto Curiel
Vicerrector Campus Mexicali

Dra. Haydeé Gómez Llanos Júarez
Vicerrectora Campus Tijuana

Mtra. Vanessa Verdugo González
Coordinadora general de Extensión de la Cultura y Divulgación de la Ciencia

Centro de Enseñanza Técnica y Superior

Dr. Fernando León García
Rector del Sistema CETYS Universidad

Dr. Alberto Gárate Rivera
Vicerrector Académico

C.P. Arturo Álvarez Soto
Vicerrector Administrativo

Mtra. Mónica Manzanilla Arellano
Vicerrectora de Avance Institucional

Mtra. Jessica Ibarra Ramonet
Vicerrectora de Desarrollo y Experiencia Estudiantil

Dr. Carlos H. García Alvarado
Vicerrector de Relaciones Institucionales

Dr. Jorge Ortega Acevedo
Coordinador del Programa Editorial

Herramientas para personas que brindan acompañamiento psicosocial a niñas y niños en condición de migración / Anel Hortensia Gómez San Luis ... [et al.]. Mexicali, Baja California: Universidad Autónoma de Baja California: Centro de Enseñanza Técnica y Superior, 2026.
1 recurso en línea, 78 p.; il. col.
ISBN UABC: 978-607-640-076-0
ISBN CETYS: 978-607-8981-17-5

1. Baja California (México: Estado) - - Emigración e inmigración - - Política gubernamental. 2. Baja California (México: Estado) - - Emigración e inmigración - - Aspectos sociales. 3. Baja California (México: Estado) - - Niños Migrantes. I. Gómez San Luis, Anel Hortensia, coaut. II. Universidad Autónoma de Baja California. III. Centro de Enseñanza Técnica y Superior. IV. t.
JV7409.B64 H47 2026

© D.R. 2026
Anel Hortensia Gómez San Luis
Erika Paola Reyes Piñuelas
Ibza America García León
Ricardo Carlos Ernesto González

© Universidad Autónoma de Baja California
Av. Álvaro Obregón y Julián Carrillo s/n
Col. Nueva
C.P. 21100
Mexicali, Baja California
Tel. 686-552-1056
www.uabc.mx

© Centro de Enseñanza Técnica y Superior
Calzada CETYS 1983
Col. Rivera
C.P. 22159
Mexicali, Baja California
Tel. 686-557-3700
www.cetys.mx

Las características de esta publicación son propiedad de la Universidad Autónoma de Baja California.

ISBN: 978-607-640-076-0 (UABC)
ISBN: 978-607-8981-17-5 (CETYS)

Coordinación editorial: Laura Figueroa Lizárraga y Jorge Ortega Acevedo.
Edición: Luz Carmina Ortiz Marquez.
Formación: Lilian Guadalupe Beckham Lara.
Portada e Ilustraciones: Azul Bethmary Pulido Guerrero, Aidé Bethaly Pulido Guerrero, Karol Romina Varshavsky Castilla y Yazmin Angulo Ibarra.

Herramientas
para personas que brindan acompañamiento psicosocial a niñas y niños en condición de migración

Anel Hortensia Gómez San Luis
Erika Paola Reyes Piñuelas
Ibza America García León
Ricardo Carlos Ernesto González

Universidad Autónoma de Baja California
Centro de Enseñanza Técnica y Superior

Agradecimientos

Queremos expresar nuestro profundo agradecimiento a los albergues que nos abrieron sus puertas: Albergue Peregrino, Hijo Pródigo y Nuevo Amanecer. Su disposición para compartir sus experiencias, prácticas y aprendizajes, nos hizo posible comprender con mayor claridad los desafíos y las fortalezas del acompañamiento psicosocial en contextos de movilidad humana. A las personas adultas que trabajan y colaboran en estos espacios, les agradecemos su generosidad, su tiempo y su compromiso cotidiano con la protección y el bienestar de las niñeces y adolescencias en situación de migración; sus voces y saberes fueron fundamentales para construir las herramientas que este compendio presenta.

De manera muy especial, agradecemos a las niñas, niños y adolescentes, que con valentía y sensibilidad, compartieron sus

experiencias, percepciones y conocimientos. Sus historias y miradas nos recuerdan la importancia de acompañar con respeto, empatía y escucha activa. Este compendio está inspirado en ustedes, grandes maestras y maestros en resiliencia.

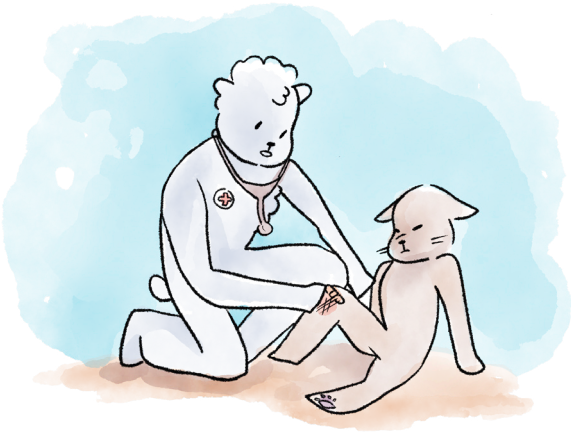
A todas las personas y espacios que hicieron posible este trabajo: gracias por contribuir a la construcción de entornos más seguros, dignos y humanos.

Introducción

El uso actual del término movilidad humana, hace referencia a las diversas formas en que las personas se desplazan de un lugar a otro (OIM, 2019). Cuando este desplazamiento sucede con la intención de cambiar de lugar de residencia, podemos denominarlo migración, y cuando las condiciones que originan la migración se relacionan con múltiples violencias (desde la doméstica hasta la estructural), estamos hablando de procesos de migración forzada.

Las y los niños en condición de migración forzada, suelen enfrentar múltiples situaciones adversas que comprometen su salud física y mental, su seguridad, su derecho a la educación, y su desarrollo integral; no solo en su lugar de origen y durante su trayecto, sino incluso al llegar a su destino (en caso de que logren llegar), donde se les suele considerar personas ilegales (sin serlo), o por el solo hecho de ser niñas y

niños que son víctimas de abuso de poder (no solo por parte de habitantes de los lugares a los que llegan, sino incluso de autoridades).



Este texto llamado *Compendio de herramientas para personas que brindan acompañamiento psicosocial a niñas y niños en condición de migración*, busca orientar y promover el acompañamiento durante el trayecto y estancia migratoria de esta niñez en su llegada a nuevos entornos, y actuar como una herramienta de apoyo.

Está dirigido a trabajadores de albergues, servidores públicos, docentes, médicos, psicólogos, abogados y ciudadanos solidarios interesados en esta problemática.

Este texto complementa el libro ilustrado que se titula *Paso de tortuga*, creado especialmente para las niñeces en condición de migración, a fin de facilitar su comprensión ante situaciones límite como la violencia, la inseguridad y el crimen.

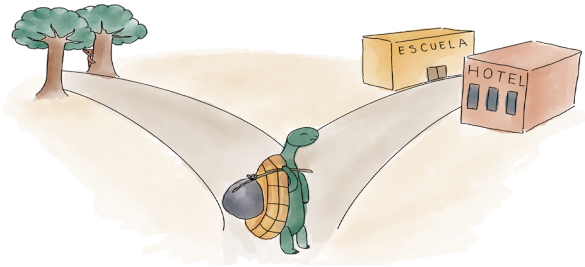
La intención de fondo, además de cumplir con el compromiso social de nuestras instituciones frente a las poblaciones vulnerables, es que cualquier adulto/a, con o sin formación previa, pueda conversar con el niño o niña que lee el cuento *Paso de tortuga*, e interpretar el contenido del cuento o reflexionar sobre la movilidad humana y la migración forzada, pero sobre todo, acerca de sus derechos humanos y los servicios disponibles a los que pueden acceder.

Objetivo

Ofrecer una herramienta dirigida a adultos que brindan apoyo y acompañamiento a niñas y niños en condición de migración; que les permita actuar oportunamente frente a situaciones de riesgo y vulnerabilidad derivadas de la migración.

¿Qué es la migración y por qué sucede?

La movilidad humana es un movimiento que se realiza con el propósito libre o forzado de trasladarse. Se trata de un desplazamiento en el espacio que implica diferentes distancias y temporalidades; desde la movilidad cotidiana, hasta los vuelos alrededor del planeta.



En este sentido, la migración podemos entenderla como un movimiento que se realiza con la intención, por lo menos al momento de emigrar, de cambiar de lugar de residencia (Freidenberg & Sassone, 2018).

La migración es una actividad que forma parte de la naturaleza humana y muchas veces sucede en forma libre y voluntaria. Lamentablemente, en otras ocasiones existen condiciones adversas como la pobreza, los desastres naturales, la violencia, la inseguridad, el crimen organizado y la injusticia social, que motivan

e incluso obligan a las personas a migrar. La Organización Internacional para las Migraciones (OIM, 2019), menciona a manera de ejemplo los casos de desplazamiento, es decir, cuando las personas se ven forzadas a huir de su hogar debido a un conflicto armado, situaciones de violencia generalizada, violaciones a sus derechos humanos, o catástrofes, ya sean naturales o provocadas por el ser humano.

Circunstancias en las que la migración pone en riesgo a niñas y niños

Cuando la migración sucede de forma irregular, es decir, cuando las niñas y niños ya sea que viajen solos o acompañados, no cumple con los requisitos legales para ingresar a un determinado país, se pone en riesgo su salud y seguridad. A pesar de ello, la migración irregular de niñas y niños es un fenómeno creciente en diversas regiones del mundo.

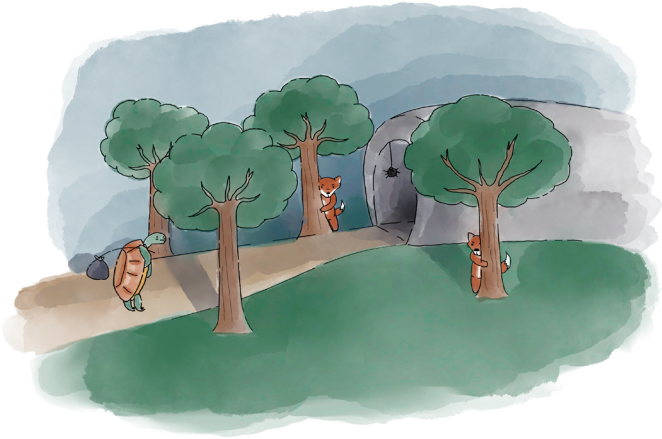
Ahora bien, como señala la OIM (2019), el hecho de que las personas migren de

forma irregular no exime a los Estados (países) de la obligación de proteger sus derechos. Lamentablemente, la migración se ha convertido en la única opción para muchas de las niñas y niños cuyas comunidades de origen carecen de las condiciones mínimas para mantenerlos sanos y seguros, pero a su vez, el proceso de migrar puede convertirse en una experiencia adversa y traumática en la que constantemente se encuentran en riesgo y sus derechos son vulnerados.

Como puede verse, los riesgos a los que se enfrentan las niñas y niños migrantes son diversos y se relacionan con múltiples condiciones, desde las ambientales y geográficas, hasta las legales, e incluso las familiares e individuales. En México, existen riesgos específicos a los que se enfrentan las niñas y niños migrantes, y en contextos de movilidad, estos riesgos se manifiestan en múltiples formas de violencia incluido el crimen organizado.

Violencias y riesgos a los que se enfrentan las niñas y niños en procesos de migración irregular

Cuando una niña o niño ingresa a un país de manera irregular, está particularmente vulnerable a vivir diversos tipos de violencia. Los peligros de la migración irregular van desde el tener que recorrer rutas peligrosas, hasta la exposición constante al robo, lesiones, secuestros y otros delitos, incluidos los sexuales.



Un peligro mayor deriva de la utilización de niñas y niños para realizar actividades ilegales, ya que el crimen organizado ha encontrado en los más vulnerables (niñas y niños) una vía para seguir cometiendo delitos sin levantar sospechas y con el menor riesgo de ser capturados y castigados. Cabe resaltar que, en el caso de las niñas y niños que son obligados a participar en delitos, son sus reclutadores quienes están vulnerando sus derechos y deben ser castigados. Las niñas y niños en este caso, son víctimas que deben ser protegidas por el Estado y ser tratadas como tal.

La Red por los Derechos de la Infancia en México (REDIM, 2023), no solo advierte sobre la utilización de niñas y niños por parte del crimen organizado, sino sobre el riesgo latente de ser víctimas de robo, extorsión, secuestro, trata de personas y desaparición forzada; pero también de otras adversidades como los climas extremos, falta de comida, agua y refugio, e

inclusive odio a los migrantes y racismo (REDIM, 2024).

Las personas tienen diferentes formas de migrar, ya sea en grupo, en familia, en pareja, con personas conocidas; sin embargo, las niñas, niños y adolescentes que se encuentran migrando solos, enfrentan mayores peligros debido a su edad, por el hecho de ser mujer o por ser niña, e inclusive por su lugar de nacimiento.

Derechos de las niñas y niños en condición de migración

Comentarios de niñez migrante

Convención sobre los Derechos del Niño (1989)

Artículo 22

"Entiendo que al llegar aquí a México nos pueden dar los mismos derechos que teníamos porque aún somos niños, no importa si venimos con nuestra familia. Porque hay gente que viene sin nadie" *Rodrigo, 11 años, Honduras.*

“Como cuando los padres se pierden en la selva y no pueden estar con sus hijos. Entonces cuando llegan aquí, deben ayudarles a buscar a sus familias, pero no dejar solos a los niños y a los que ya no son niños” *Joaquín, 13 años, México.*

Artículo 37:

“Los gobiernos van a ayudar para que los niños no vivan tortura. Los niños que sean separados van a tener la posibilidad de vivir apropiadamente y se les trate con el respeto que se debe” *Alex, 11 años, El Salvador.*

“No me pueden tener en un lugar sin ver a nadie y si el niño o la niña hacen algo malo los tienen que cuidar porque sus derechos son iguales” *Romina, 9 años, México.*

Artículo 39:

“Van a buscar la manera de sanar a los niños por si han sido víctimas de malos tratos

y cuando hacen trabajos que no son para niños” *María, 13 años, Honduras.*

Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (LGDNNA, 2014)

Artículo 95:

“Los migrantes, niñas, niños y adolescentes, no deben de estar solos para prevenir situaciones” *Samuel, 11 años, El Salvador.*

“Entiendo que nos deben separar para que no nos sintamos incómodos si venimos con nuestra mamá. Y a los hombres que son adultos los ponen en otro espacio” *Elena, 13 años, Venezuela.*

Artículo 96:

“Está prohibido deportar a niñas, niños y adolescentes en la frontera siempre que estén en peligro o amenazados” *José, 11 años, El Salvador.*

“Es como cuando vienes aquí porque en otro lugar como donde vivías te están haciendo algo malo, no te pueden mandar de nuevo para allá” *Pedro, 11 años, El Salvador.*

Artículo 113:

“Las niñas, niños y adolescentes, indígenas o discapacitados pueden quedarse en el país” *Francisco, 11 años, El Salvador.*

“Que si las personas que llegan aquí no quieren regresar por miedo o algo así, deben preguntarles primero” *Alondra, 13 años, Venezuela.*

“Si en tu país te hicieron algo, no puedes volver porque sigues en peligro” *Erick, 8 años, México.*

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (1917)

Artículo 4:

"Es un deber apoyar a las niñas, niños y adolescentes que requieran de beneficios particulares" *Mar, 18 años, Guerrero.*

"Aquí nos deben dejar estar bien, nos dejan hacer cosas, no me siento mal porque puedo hacer lo mismo que los demás" *Fernando, 11 años, México.*

"Nos van a dar comida, medicinas, y nos dejarán jugar" *Ricardo, 5 años, México.*

A continuación vas a encontrar pequeñas historias sobre niñas, niños y adolescentes migrantes, te invitamos a leerlas y reflexionar al respecto.

Actividad para reflexionar

Artículo 22:

Un niño llamado Ramoncito llega a un nuevo país porque su familia busca estar a salvo de los delincuentes que viven en su ciudad. Pero Ramoncito está preocupado porque no sabe si tendrá dónde dormir o si podrá ir a la escuela.

- Ejemplificar cómo las leyes ayudan a que Ramoncito reciba comida, un lugar seguro, y que pueda estar con su familia.

Preguntas al acompañante:

- ¿Qué harías tú si Ramoncito fuera tu hijo?
- ¿Cómo puedes ayudarlo a que reciba lo que necesita?

Artículo 37:

Natalia, una niña de 10 años, fue separada de su familia de manera injusta cuando venían caminando por Chiapas. Las autoridades de migración la llevaron a un lugar lejos de sus padres y hermanos, ella se encontraba sola y no había nadie ayudándola.

- Ejemplificar cómo las leyes dicen que las niñas, niños y adolescentes deben ser tratados con respeto, no pueden ser lastimados ni estar en lugares peligrosos con adultos.

Pregunta al acompañante:

- ¿Qué cosas crees que debes de pedir para que tus hijos estén protegidos?

Agotamiento emocional y físico durante la migración y sus consecuencias en la salud mental

Durante la migración, niñas, niños y adolescentes tienen dificultades que pueden afectar su bienestar emocional. Entre los principales problemas se encuentran las dificultades para atender sus problemas de salud, interrumpir su educación, recibir malos tratos por ser diferente, y la inseguridad en los distintos puntos de su camino. Lo anterior muestra que sus derechos son vulnerados, causándoles estrés y angustia tanto en ellos como en sus madres y/o cuidadores, quienes muchas veces deben tomar decisiones difíciles en situaciones de incertidumbre y riesgo (Arandia et al., 2021).

Vivir violencia repetidamente, afecta la convivencia entre madres/cuidadores e hijos; cuando el estrés es constante y no se cuenta con estrategias para manejarlo

adecuadamente, existe un mayor riesgo de presentar dificultades para manejar las emociones, contar con pocas habilidades sociales e incluso responder con miedo o inseguridad a lo largo del tiempo (Wieling, 2018).

La niñez y adolescencia migrante, tiene mayor riesgo de presentar problemas emocionales al verse frente a dificultades como la pérdida de sus hogares, separación de familias y vivir situaciones estresantes durante la migración.

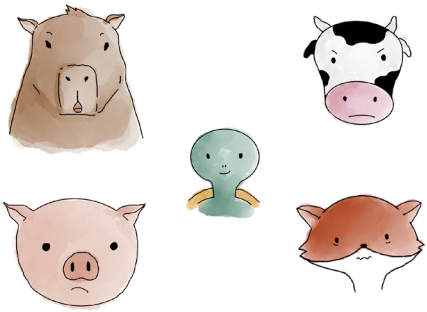
Entre los efectos se encuentran desde sentimientos de aislamiento, soledad, desamparo; hasta estrés postraumático, ansiedad, depresión, entre otros (Wieling, 2018; UNICEF, 2022).

El acompañamiento psicosocial es beneficioso y permite atender algunas dificultades vividas por la niñez en su camino, sin embargo, es importante reconocer que algunas experiencias pueden generar un impacto profundo en la salud y bienestar de niñas y niños, y puede requerir de atención especializada.

Como tales, las actividades a partir del juego generan más risas, alegría, entusiasmo y otras sensaciones, emociones y sentimientos placenteros que conducen a un estado físico y mental más relajado (Parruca, 2023). A continuación, se presentan algunas actividades que favorecen la identificación, expresión y comprensión de las emociones.

Actividad 1. “Reconocimiento de emociones”

Tiene como propósito fomentar el reconocimiento de las emociones en las niñas y niños como parte del proceso de recuperación emocional (Rosas, 2018).



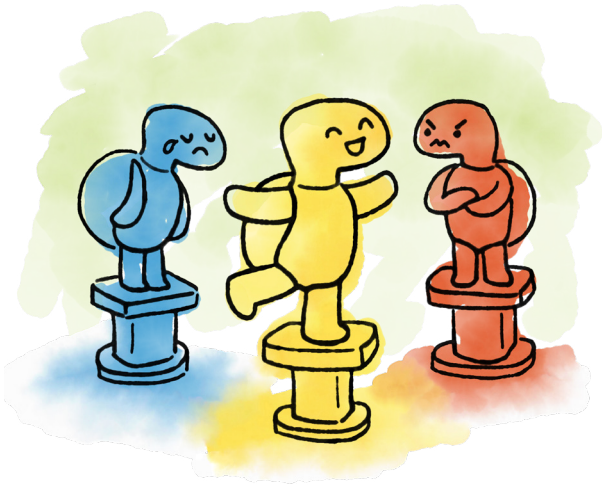
Instrucciones: Pregunta a las niñas y niños, qué son las emociones y muestra imágenes para que las describan sin corregir, promoviendo su reflexión. Explica de manera sencilla las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, miedo y sorpresa) con ejemplos cercanos a sus experiencias, preguntando por ejemplo:

- Alegría: ¿Qué cosas te hacen sentir feliz?, ¿cómo se siente tu cuerpo cuando estás alegre?, ¿qué haces cuando quieres compartir tu alegría con alguien más?
- Tristeza: ¿Recuerdas un momento en el que te sentiste triste?, ¿qué cosas te ayudan a sentirte mejor cuando estás triste?, ¿es malo sentirse triste? ¿por qué?
- Rabia: ¿Qué situaciones te hacen sentir enojado o enojada?, ¿qué puedes hacer cuando te enojas en lugar de gritar o pegar?, ¿cómo puedes ayudar a un amigo que está enojado?
- Miedo: ¿Qué cosas te dan miedo y por qué?, ¿cómo sientes tu cuerpo cuando tienes miedo?, ¿qué puedes hacer para sentirte más seguro cuando tienes miedo?
- Sorpresa: ¿Te ha pasado algo que te haya sorprendido mucho? ¿cómo reaccionaste?, ¿todas las sorpresas son buenas? ¿por qué?, ¿cómo puedes sorprender de manera positiva a alguien más?

La idea central es llevar a la reflexión y generación de respuestas empáticas, fomentando el respeto y tolerancia entre los niños y niñas.

Actividad 2. “Estatua emocional”

El propósito de esta actividad es ayudar a las niñas y niños a identificar, expresar y comprender las emociones básicas a manera de juego, promoviendo la regulación emocional y el reconocimiento de las emociones en los demás.



Instrucciones: Primero, es necesario un espacio amplio donde las niñas y niños puedan moverse con libertad, además, se debe contar con imágenes de las emociones y música.

- Primero: indicar que deben correr, saltar o caminar por el espacio. Cuando el acompañante diga: "¡estatua!", las niñas y niños deben quedarse quietos en la posición en la que estaban.
- Segundo: Luego de que las niñas y niños estén en "estatua", el acompañante nombra una emoción, por ejemplo, alegría, tristeza, miedo, rabia, asco o sorpresa. Las niñas y niños deben adoptar una postura y expresión facial que represente esa emoción. Se puede pedir a algunas niñas y niños que expliquen por qué eligieron esa expresión o postura.
- Tercero: A manera de reflexión grupal preguntar: "¿Cómo te sentiste expresando esta emoción?, ¿cómo podemos saber si alguien más siente esto?, ¿en qué

momentos de tu vida has sentido algo parecido?”. Relacionar con sus experiencias personales y la importancia de reconocer y validar emociones propias y ajenas.

Variación: Se puede hacer en parejas, donde un niño actúa la emoción y otro intenta adivinarla.

La idea central es resaltar que las emociones se pueden expresar de diferentes maneras, y reconocerlas en los demás nos ayuda a comunicarnos mejor y a ser más empáticos.

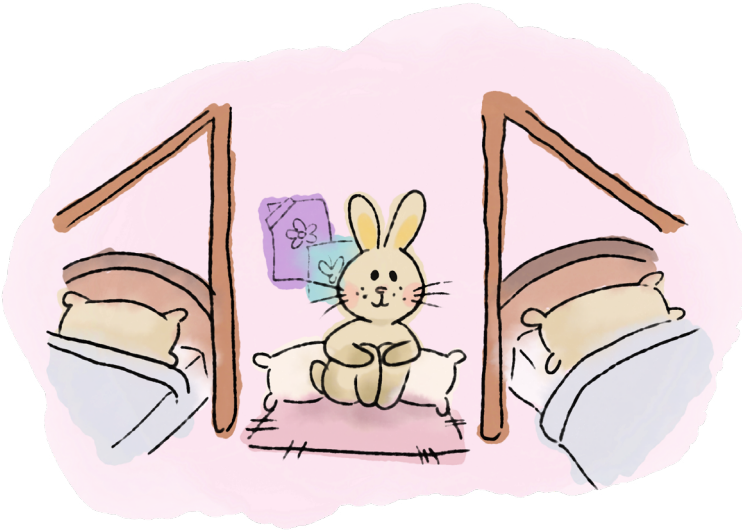
Situaciones adversas que viven las niñas, niños y familias en los albergues

Condiciones físicas inadecuadas

- **Hacinamiento:** familias enteras comparten espacios reducidos sin divisiones adecuadas, generando estrés y falta de privacidad (ACNUR, 2023).
- **Insalubridad:** La acumulación de residuos, sanitarios insuficientes y la falta de acceso a agua potable incrementan el riesgo de enfermedades (Montes-Micker et al., 2024).
- **Alimentación deficiente:** la comida suele ser limitada y no siempre cubre las necesidades nutricionales, especialmente en menores de edad (Orjuela-Grimm et al., 2022).

Caso para reflexionar

María es una niña de 8 años que comparte un espacio reducido con otras tres familias en un albergue. Ella extraña tener su propio rincón para jugar o hacer tareas. Su padre, al darse cuenta de su tristeza, le ayuda a decorar un pequeño espacio junto a su cama con dibujos y una cobija, llamándolo "el rincón de María". Aunque el lugar es pequeño, sentía que era suyo y le daba privacidad.



Preguntas al acompañante:

- ¿Consideras que tener un espacio propio puede marcar la diferencia y dar comodidad a una niña, niño o adolescente?
- ¿De qué manera consideras que crear un espacio especial para tus hijos dentro del albergue puede darles tranquilidad?

Vulnerabilidad psicológica y emocional

- Ansiedad y depresión en niñas, niños y adolescentes debido a la incertidumbre sobre su futuro y la experiencia de migración (Vera y Robles, 2010).
- Sentimientos de impotencia en los padres, quienes no pueden brindar tranquilidad emocional ni material a sus hijos (Grau et al., 2023).

Caso para reflexionar

Raquel, de 13 años, y su hermanito menor, Héctor, de 9 años, vivían en un pueblo donde no se sentían seguros por la delincuencia que se experimentaba en el día a día. Por tal motivo, su mamá decidió que era momento de abandonar su hogar por lo que ahora vivían en un albergue temporal en el norte de México. Raquel tenía el sueño de ser enfermera, pero últimamente habla muy poco sobre el tema. Por otro lado, Héctor ha tenido pesadillas constantes por el temor de perder a su mamá. Ambos, ante la incertidumbre de no saber si volverán a la escuela o si en algún momento tendrán un espacio al cual llamarle hogar, deciden platicar con su mamá sobre cómo se han sentido últimamente.

Preguntas al acompañante

- ¿Qué sentimientos crees que podrían estar experimentado Raquel y Héctor?
- ¿Qué tan importante consideras que es hablar con tus hijos sobre cómo se sienten?

Riesgo de violencia y explotación

- Abusos por parte de otros residentes o incluso de autoridades.
- Redes criminales que se aprovechan de la vulnerabilidad de los migrantes para explotarlos laboral o sexualmente (Fernández-Ortega et al., 2023).

Caso para reflexionar

Rafael, un niño de 12 años, llegó a un albergue junto con su hermana menor, Lorena, después de un largo viaje huyendo de la violencia en su país. Al principio, él se sentía aliviado de estar en un lugar aparentemente seguro. Sin embargo, con el paso de los días comenzó a notar comportamientos extraños de Julian, un adolescente de 17 años con quien compartían el espacio y que obligaba a Rafael a realizar tareas que no le correspondían o lo intimidaba con amenazas de quitarle su comida si no obedecía. Rafael, temeroso de que algo peor le ocurriera, no se atrevió a contárselo a los encargados del albergue ni a nadie más. Un día, uno de los voluntarios notó que Rafael estaba distraído y que evitaba el contacto con otros niños. Al hablar con él en un espacio seguro, Rafael finalmente relató lo que había estado ocurriendo. El voluntario informó de inmediato a las autoridades del albergue, quienes intervinieron para garan-

tizar la seguridad de él y de su hermana. Además, proporcionaron apoyo psicológico a ambos para ayudarles a procesar el incidente y recuperar la confianza.

Preguntas al acompañante:

- Si fueran los padres de Rafael, ¿qué palabras usarían para que él se sintiera seguro al contarles lo que ocurre?
- ¿Qué señales creen que podrían observar en sus hijos para saber si están siendo víctimas de abuso?

Consecuencias de las adversidades en albergues en niñas, niños y adolescentes

Problemas físicos:

- Problemas de salud, como infecciones respiratorias y gastrointestinales debido a las malas condiciones higiénicas (Curiel-Reyes et al., 2013).
- Desnutrición y retraso en el crecimiento por alimentación inadecuada (Dondi et al., 2020).

Problemas emocionales:

- Consecuencias de las situaciones traumáticas vividas durante la migración (Acosta y Martín, 2023).

Caso para reflexionar

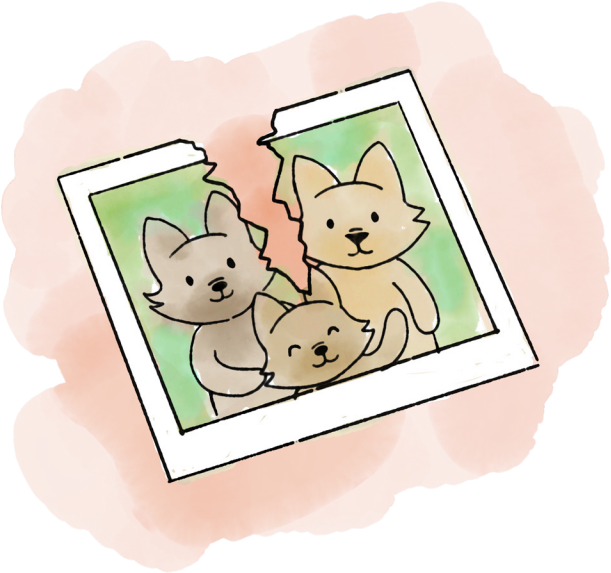
Valeria, una niña de 7 años, vive en un albergue con su madre y su hermano menor. Durante las últimas semanas ha comenzado a tener tos y fiebre. En el albergue, los baños son compartidos por muchas familias y frecuentemente no están limpios, el agua potable es limitada y el área donde duermen es húmeda y fría. La madre de Valeria, preocupada, intenta mantenerla abrigada y darle agua hervida, pero las condiciones del lugar hacen que sea difícil evitar que se enferme más. Su hermano menor también comienza a mostrar síntomas de gripe. Un día, un médico visita el albergue y diagnostica a Valeria con una infección respiratoria; además, identifica que otros niños en el albergue tienen problemas similares debido a

la falta de ventilación adecuada y la acumulación de basura. El médico recomienda al personal del albergue mejorar las condiciones higiénicas y ofrece consejos básicos a las familias para prevenir enfermedades. Aunque la madre de Valeria sigue preocupada, se siente aliviada al recibir medicinas y orientación sobre cómo proteger a sus hijos, incluso en condiciones difíciles.

Preguntas al acompañante:

- ¿Qué cosas creen que podrían ayudar a mantener un lugar más limpio, incluso en un espacio compartido?
- ¿Cómo podrían pedir ayuda al personal del albergue si sus hijos comienzan a mostrar síntomas de enfermedad?

Consecuencias de las adversidades en albergues para familias *(Carrillo, 2014)*



Desintegración familiar:

- Las tensiones generadas por las dificultades en el albergue pueden provocar conflictos entre los miembros de la familia.
- La separación de padres e hijos en algunos albergues incrementa el malestar emocional.

Impactos en padres y cuidadores:

- Desmotivación y desesperanza, lo que puede ocasionar dificultad para tomar decisiones efectivas para su familia.

Caso para reflexionar

La familia López, compuesta por Mariana, su esposo Juan, y sus dos hijos pequeños, Andrés de 6 años y Romina de 4, llegó a un albergue tras un largo y difícil viaje migratorio. Aunque al principio se sintieron aliviados de tener un techo, las condiciones del albergue pronto comenzaron a afectar la dinámica familiar, pues el espacio reducido donde dormían no ofrecía privacidad. Andrés y Romina, acostumbrados a tener más libertad para jugar, se sentían frustrados y constantemente discutían entre ellos. Juan, agotado por no encontrar trabajo y preocupado por el futuro, comenzaba a perder la paciencia fácilmente. Mariana, quien pasaba todo el día cuidando a los niños, se sentía abrumada y sola, lo que au-

mentaba su malestar. Una noche durante la cena, Andrés derramó accidentalmente su comida; Juan, ya estresado, le gritó, lo que hizo que Romina empezara a llorar. Mariana intervino para calmar la situación pero terminó discutiendo con Juan por lo que consideraba su falta de apoyo con los niños. La discusión fue tan fuerte que otros residentes del albergue intervinieron para calmarlos. Esa noche, Mariana y Juan se dieron cuenta de que el estrés del lugar los estaba afectando profundamente y decidieron buscar ayuda. Hablaron con un trabajador del albergue, quien les sugirió técnicas de manejo del estrés y cómo organizar rutinas familiares para reducir las tensiones.

Preguntas al acompañante

- ¿Qué piensan que sintieron Andrés y Romina al ver que sus padres discutían?
- ¿Qué cosas suelen generar más incomodidad o conflictos en su propia familia mientras están en el albergue?
- ¿Qué actividades podrían hacer juntos como familia para relajarse y disfrutar, a pesar de las dificultades del albergue?

Herramientas para el acompañamiento psicosocial de niñas, niños y adolescentes

El acompañamiento psicosocial brinda apoyo a las personas que han pasado por situaciones difíciles, ayudándolas a encontrar herramientas para sentirse mejor y seguir adelante. Es un proceso donde se trabaja con lo que la persona siente, piensa y hace, así como con el entorno que la rodea, como su familia, escuela o comunidad (UNICEF, 2022).

La idea principal es ayudar a la persona a activar sus propias capacidades para enfrentar los desafíos, recuperarse y, en el mejor de los casos, salir fortalecida de la experiencia. Es un trabajo en equipo que considera tanto el mundo interno de la persona, como el mundo que la rodea. En este contexto, el apoyo a las niñas, niños y adolescentes afectados directa o indirectamente, es esencial.

El proceso de migrar tiene consecuencias emocionales en las madres o tutores (Grau et al., 2023), pero ayudar a las madres o tutores a mantener un trato cálido y cercano, a pesar de que algunas experiencias pueden considerarse traumáticas, puede ayudar a que se adapten mejor las niñas, niños y adolescentes. Por ejemplo, la migración relacionada con el narcotráfico no solo afecta a las niñas, niños y adolescentes expuestos directamente, sino también a aquellos que reciben información a través de las imágenes en redes sociales y televisión, pues muestran escenas difíciles que no siempre saben cómo manejar.

El acompañamiento psicosocial de niñas y niños en condición de migración, implica brindarles herramientas que fortalezcan sus recursos psicológicos, como el afrontamiento y la autoestima. En este apartado se presentan dos estrategias prácticas que los acompañantes pueden implementar para promover en la niñez su

bienestar y su capacidad de adaptarse a los problemas relacionados con migrar.

Actividad 1. La “Mariposa de la calma”

Tiene como propósito regular las emociones, reducir la ansiedad y desarrollar una mayor conexión con el cuerpo, fomentando un estado de calma y seguridad.

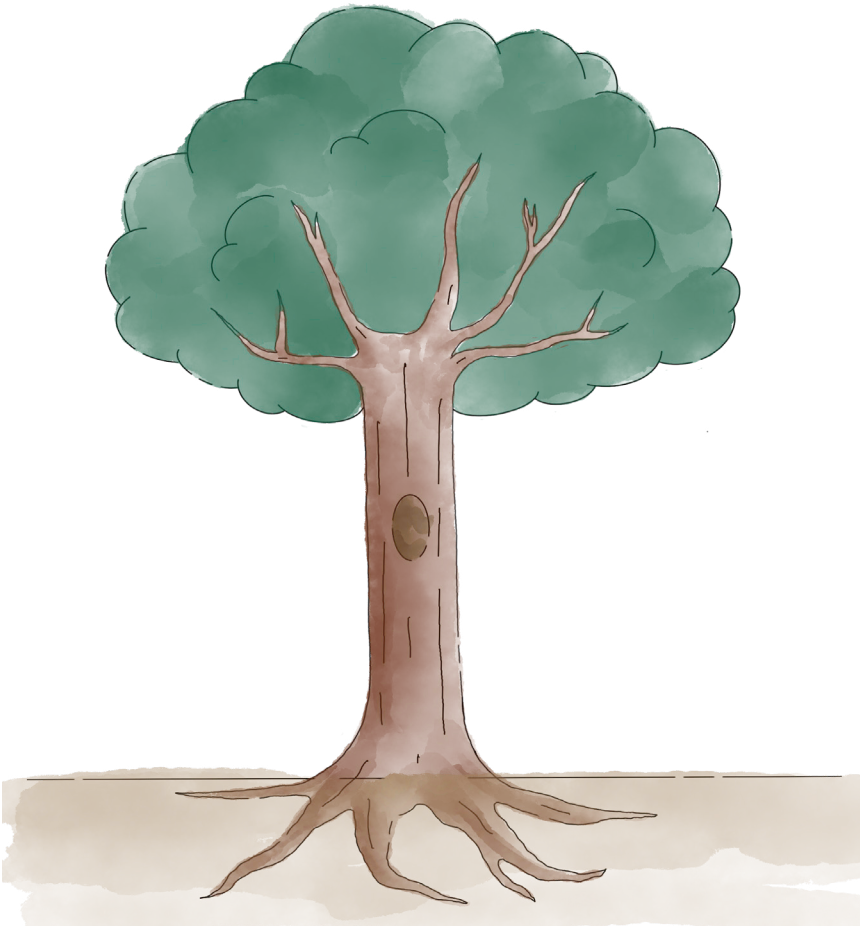
Instrucciones: Diga a las niñas, niños o adolescentes ¿Sabías que hay algo que puedes hacer para sentirte más tranquilo o seguro cuando lo necesites? es algo especial que puedes usar cuando:

- Te sientas nervioso o preocupado, como cuando algo nuevo está por pasar o no sabes qué esperar.
- Estás triste porque extrañas a alguien o algo importante para ti.
- Tienes miedo, como cuando estás en un lugar nuevo o enfrentas algo que parece difícil.

Se demuestra la técnica, pidiendo a cada niño que cruce los brazos frente a su pecho, colocando las manos sobre los hombros o la parte superior de los brazos, como si estuvieran dando un abrazo. Explique que estas son las alas de su mariposa. Indique que alternen suavemente los movimientos de sus manos, levantando y bajando las “alas” en un ritmo constante y lento, como si una mariposa estuviera aleteando. Pida que cierren los ojos si se sienten cómodos y respiren profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Invite a las niñas, niños o adolescentes a imaginar un lugar agradable mientras realizan el ejercicio. Realice el ejercicio

durante 2-3 minutos, ajuste según las necesidades de las niñas, niños o adolescentes.

Finalmente, pregunte cómo se sienten después de realizar la actividad y refuerce la idea de que pueden hacer esta actividad cada vez que necesiten calmarse o sentirse seguros.



Actividad 2. “El árbol de las fortalezas”

Es una herramienta para reflexionar sobre sus recursos internos y externos, fortalecer su identidad en un ambiente de cambio y dificultades. La actividad busca que identifiquen las fuentes de apoyo y sus habilidades personales.

Instrucciones: Proporciona una hoja o cartulina, marcadores o crayones. Dibuja un árbol con raíces, un tronco y ramas grandes en la cartulina. Diga a las niñas, niños o adolescentes, vamos a crear un árbol de las fortalezas. Este árbol nos ayudará a darnos cuenta de todas las cosas que nos hacen fuertes y nos permiten crecer, incluso cuando tenemos situaciones difíciles como mudarnos a un nuevo lugar. Señala que pueden escribir o dibujar lo siguiente:

- Raíces: Pide a las niñas, niños o adolescentes que piensen en lo que los hace sentir seguros o apoyados. Ejemplos: familia,

amigos, tradiciones, recuerdos felices, un lugar especial.

- Tronco: Invítalos a reflexionar sobre sus fortalezas personales y habilidades que los hacen especiales o que los han ayudado a superar momentos difíciles. Ejemplos: ser valiente, saber escuchar, ayudar a otros, dibujar bien.
- Ramas: Anima a las niñas, niños y adolescentes a pensar en sus sueños o metas, grandes o pequeñas, que quieren alcanzar en el futuro. Ejemplos: estudiar algo que les guste, hacer nuevos amigos, aprender algo nuevo.

Pide a las niñas, niños o adolescentes que compartan, si lo desean, algo de lo que escribieron o dibujaron. Para motivar la participación preguntar por ejemplo: ¿Cómo te ayudan las raíces a mantenerte fuerte cuando las cosas son difíciles?, ¿qué puedes hacer para cuidar tu tronco y seguir creciendo?, ¿qué necesitas para llegar a las metas que están en tus ramas?

Finalmente, agradece a las niñas, niños o adolescentes por compartir y resalta que cada uno de ellos es como un árbol fuerte, con raíces que los sostienen, un tronco lleno de cosas increíbles, y ramas que se extienden hacia sus sueños. Siempre recuerden que tienen muchas cosas que los hacen únicos y fuertes.

El cuento como medio para la promoción de la reflexión y el diálogo

Leer nos abre la puerta a imaginar, pensar, sentir y respetar a quienes nos rodean. Los cuentos, en especial, tienen el poder de hacernos reflexionar sobre cómo vivimos y nos relacionamos con otras personas. A través de sus historias, nos ayudan a entender valores importantes, a expresar nuestras ideas y a ponernos en el lugar de los demás para comprender sus formas de ver el mundo. Cuando usamos los cuentos para conversar, se crea un espacio para preguntarnos lo que hacemos día a día y buscar mejores maneras de relacionarnos con los demás. Este diálogo nos da ideas de formas diferentes para convivir de manera más respetuosa y armoniosa.

Leer y conversar se convierten en aliados para formar niñas, niños o adolescen-

tes más independientes, inteligentes y sensibles, capaces de escuchar, compartir y entender a los demás. La lectura y el diálogo, son elementos importantes para promover niñeces autónomas, con sensibilidad para compartir y comprender al otro (Berdeal et al., 2021).

Las actividades a continuación descritas son ajustables según el adulto que acompañe a la niñez, el objetivo deberá orientarse al respeto y aceptación, a valorar y reflexionar las actuaciones de los personajes de los cuentos; que la niñez comprenda que el hecho de conocer formas de vida diferentes, compartir con quienes no tienen los mismos gustos, posibilidades e intereses, es una forma de enriquecer su vida.

Antes de comenzar la lectura favorezca un espacio seguro, cálido, y libre de distracciones. Esto ayuda a las niñas, niños o adolescentes a sentirse relajados y concentrados. Asegúrese de transmitir una actitud de cercanía, invitando a niñas,

niños o adolescentes a participar sin presión, pregunte si han leído o escuchado cuentos similares antes. Esto crea una conexión previa y les motiva a participar activamente. Déles la opción de interactuar con el cuento mientras se lee (por ejemplo, haciendo preguntas, adivinando lo que pasará o describiendo lo que ven en las ilustraciones).

Actividad 1. “Reescribiendo la historia”

Tiene como propósito, promover la capacidad de reinterpretar situaciones difíciles y reforzar el sentido de esperanza y control.

Instrucciones: Posterior a la lectura del cuento, se invita a las niñas, niños o adolescentes a reflexionar sobre los sentimientos del personaje, algunas preguntas guía pueden ser:

- ¿Qué piensas que sintió el personaje?
- ¿Qué tipo de aprendizajes le dejaron los sucesos vividos?
- ¿Qué podríamos cambiar en la historia para que termine de forma diferente?

Dé oportunidad de que participen y comenten, centrándose en imaginar soluciones para sus propios problemas y su capacidad de resolver situaciones difíciles con los recursos que tienen. Cierre con la idea de que, aunque no puedan cambiar los eventos que ya ocurrieron, siempre pueden analizar de diferente forma lo vivido y encontrar aprendizajes valiosos con el poder de imaginar nuevas formas de resolver problemas y que sus pensamientos y decisiones pueden influir en su futuro.

Actividad 2. “Mi historia, mi cuento”

Tiene el propósito de facilitar la expresión emocional, así como fortalecer la imagen que tienen de sí mismo y la identidad. Las niñas, niños o adolescentes elaboran un cuento basado en una experiencia personal.

Instrucciones: Seguido de la lectura del cuento y destacando las fortalezas y los apoyos que hayan recibido, preguntar:

- ¿Recuerdas un momento importante o especial que hayas vivido desde que te mudaste?
- ¿Cómo lo enfrentaste?
- ¿Qué aprendiste y qué consejo le darías a alguien que vive algo parecido?

Dé oportunidad de que participen y comenten, centrándose en los recursos que tienen disponibles, facilite la empatía al compartir historias con otros (Gómez y Baquero, 2015). Finalmente, concluya con la idea central de que cada niña, niño y adolescentes tienen una historia única y valiosa, y que aunque enfrenten desafíos, tienen recursos personales y comunitarios que les ayudan a superarlos, y al compartir su historia, también pueden inspirar y ayudar a otros.

Actividad 3. “El baúl de los recuerdos”

Busca favorecer la conexión con emociones positivas y su manejo.

Instrucciones: Después de la lectura del cuento, las niñas, niños o adolescentes dibujan objetos que representan recuerdos felices. Algunas preguntas guía pueden ser:

- ¿Qué cosas de tu familia te hacen sentir especial?
- ¿Hay algún lugar especial que recuerdes y que te haga sentir bien?

Estos elementos pueden ser utilizados como recuerdos que ayudan en momentos de estrés o tristeza. Concluya la actividad señalando cómo los recuerdos felices y las relaciones familiares y culturales son una fuente de fortaleza. La idea clave es que, incluso en contextos de cambio, llevan consigo una "caja de tesoros" interna que les ayuda a sentirse seguros y esperanzados.

Referencias

ACNUR México. (2023, 16 octubre). Situación de los albergues en la CDMX octubre 2023. ACNUR México.

Acosta, E. y Martín, E. M. (2024). Estrés migratorio y bienestar subjetivo en menores migrantes no acompañados. *Pedagogia Social Revista Interuniversitaria*, *44*, 189-216. https://doi.org/10.7179/psri_2024.44.1

Aldeas Infantiles Internacional SOS Internacional. (2017). Migración infantil. Infancia y adolescencia de Centroamérica y México en situación de migración irregular. https://www.aldeasinfantiles.org/getmedia/e77924ee-4f42-42df-a7b4-b6817bd0eca7/Migracion-Infantil_ESP_Digital.pdf

Berdeal, I., Guerra, R., y Gutiérrez, I. (2021). La lectura y el diálogo desde una perspectiva de inclusión. Revista Conrado, 17(83), 265-273. https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2130/2075

Bürgin, D., Anagnostopoulos, D., Vitiello, B., Sukale, T., Schmid, M y Fergert, J. (2022). Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. European Child & Adolescent Psychiatry, 31, 845–853 https://doi.org/10.1007/s00787-022-01974-z

Carrillo, E. (2014). Madres migrantes y sustracción familiar. Vulnerabilidad y violación de los derechos humanos de mujeres e infantes en contextos de migración. *Región y Sociedad*, *26*(60). https://doi.org/10.22198/rys2014/26/14

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. (2025). Diario Oficial de la Federación. Última reforma publicada el 17 de marzo de 2025.

Curiel-Reyes, R., Bárcenas-López, R. M., Caballero-Hoyos, R., y Villaseñor-Sierra, A. (2013). Infecciones respiratorias en niños migrantes indígenas de familias jornaleras mexicanas. *Revista de Salud Pública*, 15(2), 271-280. https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2013.v15n2/271-280/es

Dondi, A., Piccinno, V., Morigi, F., Sureshkumar, S., Gori, D., y Lanari, M. (2020). Food Insecurity and Major Diet-Related Morbidities in Migrating Children: A Systematic Review. *Nutrients*, *12*(2), 379. https://doi.org/10.3390/nu12020379

Fernández-Ortega, M. A., Agudelo-Botero, M., Ponce-Rosas, E. R., Dávila-Mendoza, R., Rodríguez-Mendoza, O., Muñiz-Salinas, D. A., Luna-Téllez, Y., Macías-Silva, A., y Sánchez-Núñez, F. M. (2023). Caracterización de la violencia en migrantes en tránsito por México. *Revista Mexicana de Medicina Familiar*, *10*(1). https://doi.org/10.24875/rmf.22000024

Freidenberg, J. y Sassone, S. (2018). Movilidad, migración y territorio: el papel del sujeto. *Revista Temas de Antropología y Migración*, *10*, 45-50.

Gómez, D. y Baquero, R. (2015). *La narrativa como herramienta de intervención psicosocial*. Editorial Universidad del Rosario.

Grau, M., Cárdenas, M., Álamo, N. y Tesch, L. (2023). Las emociones en el proce-

so de crianza en contexto de migración internacional. Si Somos Americanos, 23, 7. Epub https://dx.doi.org/10.4067/s0719-09482023000100207

Guzmán, K., Obregón, N., Cabrera, L. y Rivera, M. (2020). Estrategias para promover el bienestar psicológico en niñas y niños impactados por la migración: experiencias desde Michoacán, México. *Revista Diarios del Terruño*, *10*, 145-174

Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. (2014). Diario Oficial de la Federación.

Montes-Micker, A. P., Mundo-Rosas, V., Infante-Xibillé, C., Deschak, C., Aragón-Gama, A. C., Dolores-Maldonado, G. y Orjuela-Grimm, M. (2024). Inseguridad alimentaria y consumo de agua en migrantes en tránsito por México durante la pandemia por Covid-19. *Salud Pública de México*, *66*(2), 157-164. https://doi.org/10.21149/14873

Naciones Unidas. (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*. Adoptada por la Asamblea General en su resolución 44/25, de 20 de noviembre de 1989.

Observatorio de Migración Internacional y Movilidades Humanas. (2024). Niñas, niños y adolescentes migrantes.

Organización Internacional para las Migraciones. (2019). Glosario de la OIM sobre Migración. https://publications. iom.int/system/files/pdf/iml-34-glossary-es.pdf

Orjuela-Grimm, M., Deschak, C., Aragón Gama, C. A., Bhatt Carreño, S., Hoyos, L., Mundo, V., Bojorquez, I., Carpio, K., Quero, Y., Xicotencatl, A. y Infante, C.(2022). Migrants on the move and food (in)security: A call for research. *Journal of Immigrant and Minority Health*, *24*(6), 1318–1327. https://doi.org/10.1007/s10903-021-01276-7

Parruca, E. (2023). Positive group therapy through traditional games with a positum mgs approach for building resilience against trauma in times of pandemics, war and earthquakes: theoretical considerations and practical applications of “the witches” game. *The global psychotherapist*, *3*(2), 45. DOI: 10.52982/lkj198

Red por los Derechos de la Infancia en México. (2023). La infancia: Objetivo de grupos delincuenciales. Reportaje sobre el reclutamiento y la utilización de niños, niñas y adolescentes en detrimento de sus derechos. REDIM.

Red por los Derechos de la Infancia en México. (2024). Informe sobre trata y desaparición de niñas, niños y adolescentes en contextos de movilidad en México, 2024. REDIM.

Rengifo, M., Cárdenas, M., Álamo, N. y Cataldo, L. (2023). Las emociones en el proceso de crianza en contexto de migración internacional. *Si Somos Americanos*, *23*. https://doi.org/10.4067/s0719-09482023000100207

Rosas, L. (2018). *Herramientas lúdicas aplicadas a la intervención psicosocial para la regulación emocional, el fortalecimiento del lazo afectivo y la base segura con niños en situación de emergencia, vulnerabilidad o factores de riesgo en su entorno*. Magister en Psicología Universidad Nacional de Colombia.

UNICEF (2022). Mind the Gap: Child and Adolescent Mental Health and Psychosocial Support Interventions. UNICEF.

Vera Noriega, J. y Robles Luján, J. (2010). Condiciones de vida y psicosociales de niños migrantes en el noroeste de México. *Civitas-Revista de Ciências Sociais*, *10*(2), 345-365. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74221650010

Autores

Anel
Nací y crecí en la Ciudad de México, un tiempo viví en Tamaulipas y actualmente trabajo en una universidad en Baja California. Me gusta leer y escribir, pero lo que más me gusta es pasar tiempo con mi hija. También me gustaría aprender otro idioma, pero siento que no soy buena para eso.

America
Nací en San Luis Río Colorado, Sonora, pero crecí en Ensenada. En algún momento viví en Guadalajara y ahora trabajo como profesora en una universidad en Mexicali. Me encanta leer novelas y bailar ballet clásico. También me gustaría aprender a preparar postres para compartirlos en las reuniones familiares.

Erika

Originaria de Baja California y migrante de segunda generación, crecí entre historias de esfuerzo y esperanza. Hoy formo parte de una universidad. La pérdida de seres queridos ha transformado mi mirada: me recuerda que la vida es breve y que merece ser vivida con gratitud y disfrute, a pesar de los problemas cotidianos. Me gusta viajar, descubrir lugares y personas.

Ricardo

Soy de la Ciudad de México, estuve muchos años ahí. Después comencé a vivir en otros lugares como Michoacán, Guerrero y Veracruz. Después vine a vivir a Mexicali. Aquí soy profesor de universidad, donde me gusta compartir con mis estudiantes y aprender juntos.

Índice

7 Agradecimientos

9 Introducción

12 Objetivo

13 ¿Qué es la migración y por qué sucede?

16 Circunstancias en las que la migración pone en riesgo a niñas y niños

18 Violencias y riesgos a los que se enfrentan las niñas y niños en procesos de migración irregular

21 Derechos de las niñas y niños en condición de migración

28 Agotamiento emocional y físico durante la migración y sus consecuencias en la salud mental

36 Situaciones adversas que viven las niñas, niños y familias en los albergues

49 Herramientas para el acompañamiento psicosocial de niñas, niños y adolescentes

57 El cuento como medio para la promoción de la reflexión y el diálogo

66 Referencias

73 Autores

Herramientas para personas que brindan acompañamiento psicosocial a niñas y niños en condición de migración se publicó en marzo de 2026.

Este compendio de herramientas que complementa al cuento ilustrado *Paso de tortuga*, está pensado para personas que brindan acompañamiento psicosocial a niñas y niños en condición de migración.

A lo largo de sus páginas se comparten elementos para comprender qué es la migración y por qué sucede, así como las situaciones en las que estos procesos pueden poner en riesgo a niñas y niños, las violencias y peligros que enfrentan en la migración irregular y los derechos que les protegen.

De manera especial, el compendio ofrece ejercicios vivenciales, sensibles y prácticos que ayudan a reconocer y aliviar el cansancio emocional y físico que deja la migración, sus efectos en la salud mental y las experiencias difíciles que viven niñas, niños y familias en los albergues u otros lugares de acogida.