

GUÍA BREVE PARA AFRONTAR LA CRISIS MIGRATORIA (CEUTA)

RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS

Claves para ayudar a niños y niñas a comprender, asimilar y sobrellevar la crisis migratoria en Ceuta.

- Toma conciencia de la **necesidad de hablar** con tus hijos sobre la situación.
- Explica **la realidad** que estamos viviendo de manera sencilla y concreta.

No ignorar, alarmar, maquillar o tergiversar.

- Presta **atención a sus emociones**: irritabilidad, apatía, miedos... son indicadores de necesidad de hablar.
- **Profundiza en las inquietudes**, dudas, temores e inseguridades del menor, pues ayuda a aliviar, reducir la ansiedad y el sentimiento de indefensión.
- Cread conjuntamente **en familia "medidas"** que permitan continuar con la rutina los menores diferenciando actividades prioritarias y secundarias.
- **Busca tiempo y espacio** antes de dormir, sobre todo los primeros días de colegio para compartir o rellenar el anexo "Mi diario".
- **Evita** la sobreexposición a **noticias violentas e impactantes** (redes, jóvenes) y el **MONOTEMA**.
- Sed **un ejemplo de valentía, prudencia** y control de la ansiedad.

GUÍA BREVE PARA AFRONTAR LA CRISIS MIGRATORIA (CEUTA)

MI DIARIO



**ESCRIBE O EXPRESA:
ALGO BUENO QUE TE
HAYA PASADO HOY:**

**ESCRIBE O EXPRESA:
ALGO QUE NO TE HA
GUSTADO HOY:**

**ESCRIBE O EXPRESA:
ALGO QUE TE HUBIERA
GUSTADO QUE PASASE
HOY:**

**ESCRIBE O EXPRESA:
QUÉ TE AYUDARÍA
HACER PARA SENTIRTE
MEJOR:**
