

## CUIDADO DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

### Explicar el viaje según la edad de tus hijos

- 2-7 años: Usa dibujos y habla de tus emociones.
- 7-11 años: Habla sobre la lejanía y lo que dejaron atrás.
- Más de 11 años: Comunicación abierta sobre lo que sienten.

### Recursos para apoyar el autocuidado

- Cuento "Beto y Bella llegan a Chile":  
<https://www.youtube.com/watch?v=phZ7D2ooKJI>
- Libro con historias para niños:  
[https://www.unicef.org/chile/media/2466/file/mi\\_nacionalidad\\_tiene\\_cuento.pdf](https://www.unicef.org/chile/media/2466/file/mi_nacionalidad_tiene_cuento.pdf)
- Cuentos sobre personas refugiadas:  
<https://cdhcm.org.mx/wp-content/uploads/2018/04/cuentos-de-refugiados.pdf>
- App de prevención de suicidio en jóvenes:  
<https://www.appcalma.com/site/es/>
- App Acompañante Emocional: Yana (Disponible en Playstore o Appstore, gratuita)

SI LO NECESITAS,  
BUSCA AYUDA

### Contactos de Salud Mental:

- LOCATEL: 55 5658 11 11
- SAPTEL: 800 472 7835 / 55 5259 8121
- Consejo Ciudadano: 55 5533 5533 (WhatsApp disponible)
- Línea de la Vida: 800 911 20 00
- CISAME: 53772755
- UNAM: 50250855 (Lunes a Viernes, 8-18h)
- UAM: 0155 58046444 / WhatsApp 0445564338395 (Lunes a Viernes, 8-17h)

No estás solo/a en este viaje. Existen recursos y ayuda disponible, sin importar el lugar en el que te encuentres.

📍 Calle Carlos Dolci 96, 01460 Álvaro Obregón, Ciudad de México

☎ +52 1 55 7688 8784

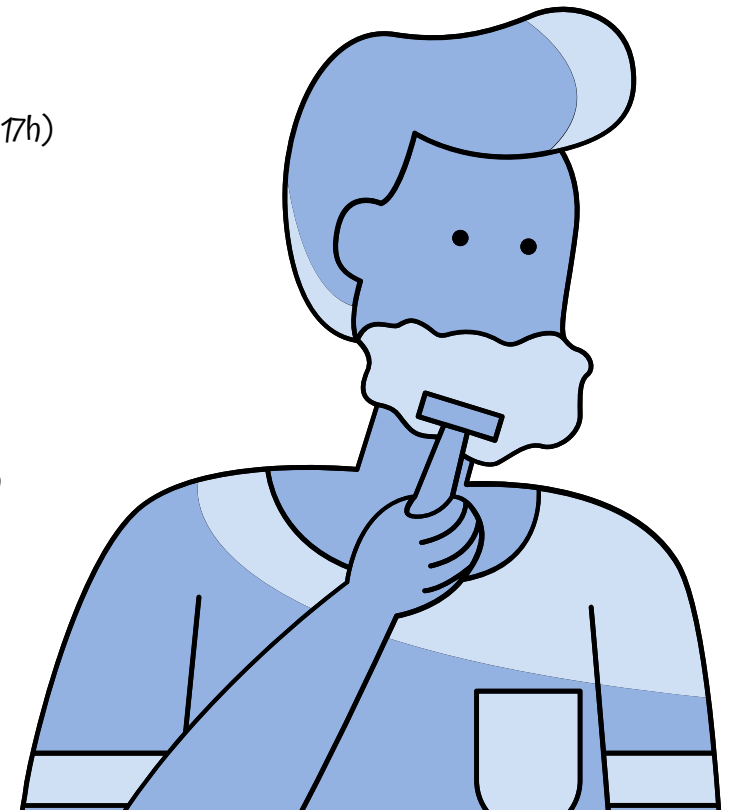
f Sin Fronteras IAP

📷 sinfronterasIAP



## CUIDANDO DE TI: AUTOCUIDADO Y BIENESTAR EN EL VIAJE MIGRANTE

Estrategias, recursos y apoyo emocional para mantener tu salud mental y física durante el proceso migratorio



# IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

El proceso migratorio es desafiante y emocionalmente agotador. Es normal sentir enojo, tristeza, miedo e incertidumbre. El autocuidado es esencial para mantener tu bienestar físico y mental. Tomarte el tiempo para procesar estas emociones te ayudará a tomar decisiones más claras y a sentirte más tranquilo.

## Emociones comunes

- Estrés, angustia, y agotamiento físico y emocional.
- Síntomas de agotamiento: cansancio, insomnio, y explosiones emocionales.
- Reconocer tus emociones es parte del autocuidado.

“PROTEGE SIEMPRE  
TU PAZ MENTAL”.

## EJERCICIOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS:

- Respiración profunda: Inhala contando hasta 4, sostén hasta 4, exhala contando hasta 8. Repite según lo necesites.
- Ejercicio de los cinco sentidos: Nombra 5 cosas que percibas con cada sentido: oído, vista, tacto, olfato, y gusto.
- Pausa para ti mismo: Tómate un momento para relajarte.

## CONEXIÓN SOCIAL

- Habla con alguien de confianza sobre cómo te sientes. Si viajas solo, mantén el contacto con tu familia o amigos.
- Escribir un diario: Lleva un diario sobre tu viaje o llegada al nuevo país.

## OTROS CONSEJOS

- Hidratación: No olvides beber agua, especialmente en momentos de estrés.
- Garabatear: Lleva contigo papel y pluma para reducir la angustia.
- Paciencia contigo mismo: Recuerda que el proceso de adaptación toma tiempo



## CONSEJOS DE AUTOCUIDADO Y SEGURIDAD EN EL VIAJE

- **Infórmate:** Conoce la ruta, el clima y los albergues en tu trayecto.
- **Mantén la comunicación:** Guarda números importantes y mantén contacto con tu familia.
- **Cuida tu salud:** Protege tu piel y salud física. Mantente hidratado, descansa, y come bien.
- **Derecho a atención médica gratuita:** Si te sientes mal, busca atención médica gratuita en México.
- **Cruz Roja Internacional**  
<https://www.icrc.org/es>