

10 MANERAS DE

CUIDAR DE UNO MISMO

Cuida tu cuerpo: en la medida de lo posible, cuida tu alimentación, tu sueño... has alguna actividad física. El acceso a las condiciones mantenerse saludables es un derecho.

1 2

Mantente informado sobre la situación en tu país y en tu ciudad, pero ten cuidado de **no caer en noticias falsas y de no exagerar en la cantidad de información.**

Mantente en contacto con amigos(as) y familiares que te brinden su apoyo.

3 4

Haz una lista y **separa lo que puedes y lo que no puedes controlar.**

Haz cada día algo que te haga sentir bien: reza, lee, haz manualidades, medita, cocina, escucha música, baila, juega, mira la tele, ora, está solo, respira despacio, escribe, interactúa con algún animalito.

5 6

Busca ayuda si te encuentras mal física o psicológicamente, si eres víctima de violencia, si careces de recursos para vivienda y alimentación. Hay servicios de ayuda para todos los casos.

Ten cuidado con el consumo de alcohol, cafeína y nicotina, ya que estas sustancias pueden agravar la ansiedad, la depresión, la dificultad para dormir y otros problemas psicológicos.

7 8

Si estás en presencia de alguien que no se encuentra bien, recurre a una red de apoyo. **No trates de atender solo a las necesidades de otra persona,** sobre todo cuando se trata de un niño o un adolescente.

Si el trabajo ha sido una preocupación, **identifique apoyo dentro de su equipo.**

9 10

Al final de cada día, reconoce tus esfuerzos; acepta tus miedos, deja salir tus emociones y llora si lo necesitas.

10 MANERAS DE ACOGER Y APOYAR A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN TIEMPOS DE CRISIS

1 Crea oportunidades para que compartan sus aprendizajes. Reconozca el esfuerzo de cada uno y recuete que los niños y adolescentes también tienen sus propios recursos para afrontar situaciones difíciles.

2 Respete las creencias individuales, sin imponer tus propias creencias o interpretaciones religiosas o espirituales. Tampoco presiones a la gente para que sea fuerte.

3 Crea oportunidades para que todas y todos se sientan parte de la solución, incluidos los niños y adolescentes con discapacidad. Encontrar formas seguras de contribuir es un valioso camino hacia el empoderamiento.

4 Ayúdeles a identificar los apoyos en sus vidas, como amigos o familiares. Anímelos a reflexionar sobre cómo han afrontado situaciones difíciles en el pasado.

5 Observe si los alumnos y compañeros están más tristes o se comportan de forma diferente a lo habitual. Si algo te preocupa, ponte en contacto con el coordinador escolar o llama a los servicios de ayuda y protección.

6 Si el niño llora, no le pide que deje de hacerlo ni reprimir sus emociones; el llanto también es una forma saludable de liberación emocional.

7 Proporciona siempre información correcta sobre la situación. Explica de forma real y sencilla lo que está ocurriendo. Evita decir "no volverá a ocurrir".

8 Crear oportunidades para relajarse, jugar y desconectar, estos son recursos muy importantes para superar experiencias traumáticas.

9 Dale espacio para compartir sus sentimientos y preocupaciones, pero no los fuerces. Hágalos saber que sus preguntas y comentarios son importantes.

10 En la medida de lo posible, intenta volver a la rutina con los niños y adolescentes. No les fuerces ni disminuyas sus sentimientos.

RECUPERACIÓN DEL APRENDIZAJE CON acogida y protección

Situaciones como las catástrofes medioambientales, la COVID-19, las migraciones y otras crisis agravan las fragilidades existentes y crisis agravan las fragilidades existentes y generan nuevas exclusiones. Estar en la escuela, el aprendizaje lo antes posible es un derecho y un factor crucial para superar estos impactos. También es importante asegurarse de que la recuperación del aprendizaje vaya acompañada de estrategias de acogida y protección.



PARA SABER MÁS:

Comunidad Escolar en Prevenir y responder a la violencia: folleto y curso abordan el impacto de la violencia en la educación, y las posibilidades de prevención vinculadas a los planes de estudio. Guía: www.unicef.org/brazil/relatorios/comunidade-escolar-na-prevencao-e-resposta-as-violencias Curso: ava.unicef.org.br/course/view.php?id=19

Ley 13.431/2017: curso y materiales diversos (videos, guías, flujos, carteles) sobre cómo abordar la violencia contra niños y adolescentes. Guía: www.unicef.org/brazil/lei-13431-kit-de-implementacao Curso: ava.unicef.org.br/enrol/index.php?id=33

www.unicef.org/brazil/educacao-que- protege

INFORMAÇÃO PARA QUEM CUIDA

Educación que Protege

La educación desempeña un papel decisivo para garantizar que los niños y adolescentes puedan crecer y desarrollar todo su potencial, en una vida libre de violencia. Por eso, UNICEF moviliza a los estados y municipios para fortalecer las políticas públicas a favor de una Educación que Protege.

Una parte fundamental de este esfuerzo es el compromiso de toda la comunidad escolar en la identificación de las señales de que algo no va bien con un niño o adolescente y en la activación de la red de protección. **Una Educación que Protege se construye en red, con servicios reforzados, información y el compromiso de todos y cada uno de nosotros.**

ENCUENTRE AQUÍ CONSEJOS PARA MEJORAR LOS ENTORNOS ESCOLARES SEGUROS, ACOGEDORES Y PROTECTORES, ESPECIALMENTE EN CONTEXTOS DE CRISIS.



CÓMO IDENTIFICAR LOS SIGNOS DE SITUACIONES CRÍTICAS



La protección de niños y adolescentes es un deber de todas y todos. En las actividades presenciales o incluso a distancia, es importante estar atento a las señales que indican que puede estar ocurriendo algo grave. Algunas de estas señales podrían ser:

Enfermedades recurrentes, sin otras causas identificadas, como dolores de cabeza, vómitos, dificultades digestivas.

Moratos recurrentes y lesiones extrañas, como hematomas, marcas de mordeduras, quemaduras, signos de fractura.

En los contactos por teléfono o internet, reticencia a abrir el vídeo, gritos y frases ofensivas de fondo.

Miedo a determinados lugares o personas. Miedo a viajar a la escuela.

Tristeza excesiva y alejamiento de la vida familiar o social.

Cambios repentinos de comportamiento, signos de ansiedad que no desaparecen, comportamiento más obsesivo, tics y manías, bromas y dibujos de carácter sexual.

Descenso del rendimiento académico y abandono de los estudios.

Llevar ropa para intentar ocultar partes del cuerpo..

Marcas o informes de violencia autoinfligida, pensamientos o comportamientos suicidas. En estos casos, es importante actuar de inmediato.



PARA CASOS DE ENFERMEDAD MENTAL



En caso de signos de angustia mental, hable con el niño o adolescente sobre la necesidad de buscar ayuda. Busca a un adulto de confianza y explícale la necesidad de ponerse en contacto con él. Los equipos de Atención Primaria son la puerta de entrada para los casos de angustia mental.

Estos equipos pueden prestar asistencia o realizar las derivaciones necesarias.

Si observa signos de violencia autoinfligida, pensamientos o comportamiento suicida, notifíquelo al Consejo Tutelar y, en caso de peligro inminente, llamar a los servicios de emergencia.



Poder hablar: línea de ayuda sobre salud mental de UNICEF y sus socios para jóvenes de 13 a 24 años. Whatsapp: 61 9660-8843 www.podefalar.org.br



Centro de apreciación para la vida (188): proporciona apoyo emocional y prevención del suicidio, de forma gratuita en completo secreto, por teléfono, correo electrónico y chat 24 horas, todos los días. cvv.org.br



COMO BUSCAR O INDICAR AYUDA

Es muy importante saber cómo actuar ante un caso o sospecha de violencia. La Ley n.º 13.431/2017 y el Decreto n.º 9.603/2018 proporcionan estas directrices para los actores del Sistema de Garantía de Derechos (SGD), incluidos los equipos educativos. Si sospechas -aunque no estés seguro- que un niño, niña o adolescente es víctima de violencia, o en el caso de una revelación espontánea:

• **Acogida:** escuchar atenta y tranquilamente, sin interrumpir, sin emitir juicios, sin hacer preguntas sobre la situación.

• **Informar** con empatía y objetividad su deber profesional de informar de lo observado a las autoridades. Comprueba si hay algún adulto de confianza al que se pueda llamar, pero asegúrate siempre de que no son los posibles agresores.

• **Derivar:** si se trata de una situación flagrante, es necesario llamar a la policía y, en su caso, derivar al servicio sanitario. En los casos de violencia sexual ocurridos hace menos de 72 horas, es esencial derivar el caso inmediatamente a los servicios sanitarios.

• **Informar** a los organismos de protección (Consejo Tutelar y autoridades policiales). Escribe y comparte todo lo que has visto o escuchado. Comprueba si hay un instrumento de comunicación en su municipio. En algunas redes educativas, esta comunicación la realiza el consejo escolar. Pero si hay dificultades en este flujo, haz tú mismo la comunicación.



CÓMO BUSCAR O INDICAR AYUDA



CONSEJO TUTELAR

Se puede acudir a ellos para denunciar casos o sospechas de violencia contra niños y adolescentes y también cuando se vulnera un derecho. Identifica el más cercano y lleva contigo los datos de contacto:



POLICÍAS

La Policía Militar (190) debería llamarse siempre que la violencia ocurra en ese momento. Siempre puedes contactar a la Policía Militar o a la Policía Civil. En algunos municipios, existen comisarías especializadas para niños, adolescentes y mujeres víctimas de violencia. Los datos de contacto se encuentran en el sitio web de la Policía Civil de cada estado.

TAMBIÉN ES POSIBLE PRESENTAR DENUNCIAS DE FORMA ANÓNIMA Y GRATUITA, A TRAVÉS DEL SITIO WEB:



Dial Derechos Humanos

Marque 100: para casos presuntos o reales de violencia contra niños o adolescentes.

Otros canales:

WhatsApp: (61) 99611-0100

Página web - a través de chat y videollamadas en Libras: www.gov.br/mdh/pt-br/ondh

Telegram: escribe "direitoshumanosbrasil" en la búsqueda de la aplicación



Centro de Servicios para la Mujer

Marque 180: para casos presuntos o reales de violencia contra niñas y mujeres. WhatsApp: (61) 9610-0180



Safernet

Safernet: servicio de orientación sobre delitos y violaciones de los derechos humanos en internet, como ciberacoso, filtración de imágenes íntimas, violencia o amenazas en internet. canaldeajuda.org.br



SAMU

Un servicio hospitalario, como el **Samu 192**.



Cuerpo de Bomberos

Bomberos (193): incluso en casos de intoxicación y lesiones, y también en situaciones como intentos de suicidio.

CUANDO SUPONGA UN RIESGO PARA LA SALUD, PUEDEN ACTIVARSE: