
PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL FRENTE A LA CRISIS FRONTERIZA

**Guía de autoprotección y bienestar emocional para personas con
discapacidad intelectual y sus familias en Ceuta**

**COMPRENDER · PREPARARSE · PROTEGER · MANTENER LA VIDA
COTIDIANA**

Plena inclusión Ceuta

Programa de Familias · Programa de Salud Mental

Ceuta, septiembre de 2026

Documento adaptado al formato de guía psicosocial utilizado para la crisis fronteriza de Ceuta, con un enfoque específico en discapacidad intelectual y familias.

Objetivo de esta guía

En Ceuta estamos viviendo una situación diferente. Han ocurrido muchas cosas en poco tiempo. Puede haber cambios en algunos lugares de la ciudad y podemos escuchar noticias, rumores y comentarios que nos preocupan.

Es normal sentir miedo, preocupación, enfado o confusión. Tener miedo no significa que estés en peligro en este momento.

Objetivo general

Ofrecer información, estrategias y pautas sencillas que ayuden a las personas con discapacidad intelectual y a sus familias a comprender y afrontar las reacciones emocionales que pueden aparecer ante la situación excepcional que vive Ceuta.

Objetivos específicos

- Favorecer la sensación de seguridad.
- Reducir el miedo y la incertidumbre.
- Mantener rutinas y autonomía siempre que sea posible.
- Facilitar información accesible y comprensible.
- Ayudar a las familias a acompañar sin sobreproteger.
- Detectar cambios que puedan indicar la necesidad de apoyo profesional.

Ideas clave

Tener miedo no significa estar en peligro.

Una reacción emocional no significa necesariamente un trastorno.

No todas las personas con discapacidad intelectual reaccionan igual.

El objetivo no es eliminar el miedo, sino ayudar a comprenderlo y manejarlo.

Justificación

Las situaciones excepcionales caracterizadas por la incertidumbre, la percepción de amenaza, los cambios en la vida cotidiana y la exposición continuada a noticias, imágenes y rumores pueden afectar al bienestar psicológico de las personas y de sus familias.

Las personas con discapacidad intelectual pueden necesitar más apoyo para comprender qué está ocurriendo, diferenciar entre un riesgo real y uno percibido, anticipar cambios y expresar cómo se sienten. La ruptura de rutinas, la dificultad para comprender informaciones complejas o contradictorias y la exposición a mensajes alarmistas pueden incrementar el miedo, la ansiedad, la confusión y la sensación de pérdida de control.

Este malestar no siempre se expresa con palabras. Puede aparecer mediante irritabilidad, agitación, problemas de sueño, mayor dependencia de las figuras de apoyo, conductas repetitivas, rechazo a salir o realizar determinadas actividades, quejas físicas, aislamiento o pérdida temporal de autonomía.

Al mismo tiempo, las familias y personas cuidadoras también están expuestas emocionalmente a la situación. A la preocupación por su propia seguridad se suma la responsabilidad de proteger y apoyar a una persona que puede necesitar ayuda adicional. Esto puede favorecer sobrecarga emocional, hipervigilancia, dificultades para descansar, irritabilidad, sensación de falta de control y conductas de sobreprotección.

Las personas con discapacidad intelectual utilizan con frecuencia a sus figuras de referencia para interpretar lo que sucede a su alrededor. Por ello, no solo importa la información que reciben, sino también cómo observan reaccionar a los adultos que les acompañan.

Esta guía pretende reducir la incertidumbre, favorecer la expresión emocional, recuperar sensación de control y ofrecer pautas claras para actuar sin aumentar innecesariamente la percepción de peligro.

**SEGURIDAD + INFORMACIÓN ACCESIBLE + RUTINAS + PERSONAS DE CONFIANZA +
AUTONOMÍA + TIEMPO**

Posibles efectos psicológicos de la crisis

No buscamos etiquetar ni diagnosticar. Observamos cómo se siente la persona y si aparecen cambios respecto a su funcionamiento habitual.

¿QUÉ PUEDE SENTIR?	¿CÓMO PUEDE EXPRESARLO?
• Miedo • Preocupación • Confusión • Enfado • Tristeza • Sensación de inseguridad • Pérdida de control • Necesidad de preguntar repetidamente qué ocurre	• Irritabilidad • Problemas de sueño • Agitación • Conductas repetitivas • Mayor dependencia • Rechazo a salir • Quejas físicas o llanto • Aislamiento • Cambios en la alimentación • Conductas desafiantes • Pérdida temporal de habilidades

**ANTES DE CONSIDERAR UNA CONDUCTA COMO «MALA CONDUCTA»,
PREGÚNTATE:
¿PUEDE ESTAR INTENTANDO DECIRNOS QUE TIENE MIEDO?**

Señales de cambio

El objetivo no es buscar «síntomas». El objetivo es observar CAMBIOS.

Preguntas clave

- ¿Esto ocurría antes?
- ¿Ha aparecido después de la crisis?
- ¿Es cada vez más intenso?
- ¿Dura mucho tiempo?
- ¿Está interfiriendo en su vida cotidiana?
- ¿Está dejando de hacer cosas que antes hacía?
- ¿Va mejorando poco a poco?

Cuatro criterios para observar

INTENSIDAD	¿La reacción es muy fuerte o cuesta mucho regularla?
DURACIÓN	¿Se mantiene durante bastante tiempo?
INTERFERENCIA	¿Afecta al sueño, actividades, relaciones o autonomía?
EVOLUCIÓN	¿Está mejorando poco a poco, permanece igual o empeora?

INTENSIDAD + DURACIÓN + INTERFERENCIA + EVOLUCIÓN

Recomendaciones para personas con discapacidad intelectual

Para sentirte más seguro

INFÓRMATE, PERO NO TODO EL TIEMPO.

No necesitas estar todo el día viendo noticias. Pregunta a una persona de confianza qué está pasando.

NO HAGAS CASO A LOS RUMORES.

No todo lo que aparece en redes sociales es verdad. No compartas mensajes sin saber si son ciertos.

UTILIZA INFORMACIÓN OFICIAL.

Pide ayuda para entenderla si la necesitas. Lo importante es saber: ¿estoy seguro?, ¿puedo salir?, ¿puedo ir a mi centro?, ¿tengo que hacer algo diferente hoy?

UN RUMOR NO ES UNA NOTICIA.

Para cuidar tu vida cotidiana

SIGUE CON TU VIDA.

Levántate a tu hora. Dúchate. Vístete. Ve a tu centro. Haz actividades. Habla con tus amigos. Descansa.

SI TIENES MIEDO, DILO.

Puedes decir: «Tengo miedo», «Estoy preocupado», «No entiendo lo que está pasando» o «Necesito que me lo expliques».

HAZ COSAS QUE TE HAGAN SENTIR BIEN.

Escucha música, pasea si es seguro, haz deporte, dibuja, ve una película o pasa tiempo con personas que quieres.

LAS RUTINAS NOS AYUDAN A SENTIR SEGURIDAD.

Si te pones muy nervioso

PARA · MIRA · RESPIRA · PIENSA · PIDE AYUDA

- Mira a tu alrededor.
- Pon los pies en el suelo.
- Respira lentamente.
- Coge aire lentamente y suéltalo lentamente.
- Pregúntate: «¿Dónde estoy?» y «¿Estoy seguro ahora?»
- Busca a una persona de confianza.

Si sales de casa

- Lleva tu teléfono.
- Lleva alguna forma de identificación.
- Ten apuntado el teléfono de una persona de confianza.
- Dile a alguien dónde vas.
- Utiliza lugares y recorridos que conozcas.
- Si una zona está cerrada o hay una actuación policial, no te acerques. Busca otro camino.

Si hay peligro cerca de ti

- No te acerques para mirar.
- No grabes vídeos.
- No sigas a otras personas por curiosidad.
- Aléjate del lugar.
- Busca un sitio seguro.
- Llama a una persona de confianza.
- Sigue las instrucciones de los profesionales.

SI EXISTE UNA EMERGENCIA: LLAMA AL 112.

Si no entiendes una indicación, puedes decir: «Tengo discapacidad intelectual. Explícamelo de forma sencilla, por favor».

Qué me pasa / Qué puedo hacer

ME PASA ESTO	PUEDO HACER ESTO
Tengo miedo.	Se lo digo a una persona de confianza.
No entiendo qué ocurre.	Pido que me lo expliquen de forma sencilla.
Estoy muy nervioso.	Paro, pongo los pies en el suelo y respiro lentamente.
Veó algo preocupante en redes.	No lo comparto. Pregunto si es verdad.
Tengo miedo de salir.	Pregunto si el lugar al que voy es seguro.
Hay Policía o emergencias.	Mantengo la calma y sigo sus indicaciones.
No entiendo una indicación.	Digo: «Tengo discapacidad intelectual. Explícamelo de forma sencilla».
Hay peligro cerca.	Me alejo y busco un lugar seguro.
Necesito ayuda.	Busco a mi persona de confianza.
Hay una emergencia.	LLAMO AL 112.

Recomendaciones para familias y personas de apoyo

INFORMAR Y COMUNICAR

Informar sin alarmar.

La persona tiene derecho a saber qué está ocurriendo. Explique qué está pasando, qué afecta realmente a su vida, qué tiene que hacer y quién está trabajando para mantener la seguridad.

Adaptar la información.

Utilice frases breves y concretas. Compruebe qué ha entendido. Puede utilizar fotografías, pictogramas, mapas sencillos, calendarios, historias sociales, listas de pasos o instrucciones escritas.

Controlar la sobreexposición.

Evite la exposición continuada a imágenes de violencia, gritos, enfrentamientos, rumores o mensajes alarmistas. Establezca momentos concretos para informarse.

ACOMPañAR

Validar sin aumentar el miedo.

En lugar de «No pasa nada», puede decir: «Entiendo que estés preocupado», «Estoy contigo», «Ahora estamos seguros» o «Si ocurre algún cambio, sabremos qué hacer».

Devolver sensación de control.

Ayude a la persona a saber a quién llamar, dónde acudir y qué hacer ante situaciones concretas.

VALIDAR UNA EMOCIÓN NO SIGNIFICA CONFIRMAR QUE EXISTA PELIGRO.

Proteger, observar y cuidarse

PROTEGER

Proteger sin aislar.

La protección debe ser proporcional al riesgo real. Evite cancelar automáticamente todas las actividades.

Mantener rutinas.

Mantenga, siempre que sea posible, horarios, centro, actividades, alimentación, sueño, ocio, ejercicio y relaciones sociales.

Preparar sin asustar.

Tenga preparados teléfonos importantes, medicación habitual cuando proceda, documentación, datos médicos relevantes, productos de apoyo, sistemas de comunicación y personas alternativas de referencia.

Evitar la sobreprotección.

Pregúntese: «¿Existe un peligro real o estoy actuando desde mi propio miedo?»

OBSERVAR

Observar cambios.

Algunas personas pueden tener dificultades para expresar verbalmente ansiedad o miedo. Observe cambios respecto a su comportamiento habitual.

CUIDARSE

Cuidar a quien cuida.

Descanse, mantenga contacto con otras personas, comparta responsabilidades, limite la exposición a noticias y pida ayuda cuando sea necesario.

PROTEGER SIN AISLAR · PREPARAR SIN ASUSTAR · CUIDARSE PARA PODER CUIDAR

Qué observamos / Qué podemos hacer

MANIFESTACIÓN	QUÉ PODEMOS HACER
Miedo	Validar y transmitir seguridad.
Preguntas repetitivas	Responder de forma breve, sencilla y coherente.
Irritabilidad	Reducir estímulos, anticipar cambios y ayudar a expresar la emoción.
Mayor dependencia	Dar apoyo y recuperar progresivamente la autonomía.
Rechazo a salir	Valorar el riesgo real y recuperar gradualmente actividades seguras.
Alteraciones del sueño	Mantener horarios y rutinas y observar su evolución.
Conductas repetitivas	Observar su función y evitar confrontaciones innecesarias.
Búsqueda continua de noticias	Limitar la exposición y utilizar fuentes fiables.
Pérdida temporal de habilidades	Apoyar sin infantilizar y favorecer su recuperación.
Aislamiento	Mantener el vínculo y favorecer actividades y relaciones habituales.

Qué hacer / Qué no hacer

SÍ	NO
• Informar. • Escuchar. • Validar. • Anticipar cambios. • Mantener rutinas. • Transmitir seguridad. • Favorecer autonomía. • Utilizar apoyos visuales. • Pedir ayuda cuando sea necesario.	• Alarmar. • Sobreinformar. • Obligar a hablar. • Ridiculizar el miedo. • Compartir rumores. • Exponer continuamente a noticias. • Interpretar toda conducta como trauma. • Aislar innecesariamente. • Sobreproteger.

INFORMAR SIN ALARMAR.
PROTEGER SIN AISLAR.
VALIDAR SIN AUMENTAR EL MIEDO.
PREPARAR SIN ASUSTAR.

Nuestro plan de seguridad

Tener un plan no significa esperar una catástrofe. Lo tenemos preparado para saber qué hacer si algún día lo necesitamos.

Nombre de la persona con discapacidad:

Persona de apoyo principal:

Teléfono:

Segunda persona de apoyo:

Teléfono:

Centro o entidad de referencia:

Medicación o información importante:

Si no puedo volver a casa, mi lugar de referencia será:

EN UNA EMERGENCIA: 112

Mi persona de confianza sabe cómo ayudarme y cómo explicarme la información de forma sencilla.

Cuándo pedir ayuda profesional

Pida apoyo profesional cuando los cambios sean especialmente intensos, duren en el tiempo, interfieran de forma importante en la vida cotidiana o no exista una evolución favorable.

INTENSIDAD

La reacción es muy intensa o resulta muy difícil regularla.

DURACIÓN

El malestar se mantiene durante bastante tiempo.

INTERFERENCIA

Afecta significativamente al sueño, actividades, relaciones, asistencia al centro o autonomía.

EVOLUCIÓN

La persona no mejora poco a poco o las dificultades empeoran.

RIESGO

Aparecen conductas que pueden poner en riesgo a la propia persona o a otras personas.

Recuerda

**INFÓRMATE SIN ASUSTARTE.
SIGUE CON TUS RUTINAS.
HABLA SI TIENES MIEDO.
BUSCA A TU PERSONA DE CONFIANZA.
SI ESTÁS SEGURO, SIGUE CON TU VIDA.
SI HAY PELIGRO, ALÉJATE Y PIDE AYUDA.**

Para las familias: informar sin alarmar · proteger sin aislar · validar sin aumentar el miedo · preparar sin asustar · mantener rutinas · fomentar autonomía · observar cambios · pedir ayuda cuando sea necesario.

ESTAR PREPARADOS NOS AYUDA A SENTIRNOS MÁS SEGUROS.

Referencias y marco de apoyo

La organización de esta guía se ha adaptado al modelo de «Infancia y adolescencia frente a la crisis fronteriza. Guía para el apoyo psicosocial del alumnado en los centros educativos de Ceuta» (Trujillo Sáez y Martín Torres, 2026), manteniendo un enfoque específico para personas con discapacidad intelectual y sus familias.

Como marco conceptual se han conservado del modelo de referencia los principios de seguridad, información comprensible, rutinas, apoyo de personas de referencia, observación de cambios y valoración de intensidad, duración, interferencia y evolución.

Bibliografía de referencia del modelo

- Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 63, 227–257.
- Brown, R. C., et al. (2017). Psychosocial interventions for children and adolescents after man-made and natural disasters: A meta-analysis and systematic review. *Psychological Medicine*, 47(11), 1893–1905.
- Deering, C. G. (2000). A cognitive developmental approach to understanding how children cope with disasters. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(1), 7–16.
- Dogan-Ates, A. (2010). Developmental differences in children's and adolescents' post-disaster reactions. *Issues in Mental Health Nursing*, 31(7), 470–476.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2025). *Children and disasters*.

Contacto

Programa de Familias: Beatriz Gil Cruces · 956 500 744 · 686 450 210 ·
familias_ceuta@plenainclusionceuta.org

Programa de Salud Mental: Yassin Ahmed Ahmed · 956 500 744 · 686 450 210 ·
yassin_ahmenahmed@plenainclusionceuta.org

www.plenainclusionceuta.org