

INFANCIA Y ADOLESCENCIA CON NEE FRENTE A LA CRISIS FRONTERIZA

**Guía para el apoyo psicosocial del alumnado
con NEE en los centros educativos de Ceuta**

ÍNDICE

1. Impacto de la crisis en alumnos con NEE	3
3. Pautas a seguir: El modelo de "Aula Sanadora"	4
4. Acompañamiento y Apoyo del Profesorado	5
5. Pautas de Actuación y Apoyos Visuales para Alumnado con NEE	6
5.1. Efectos Psicológicos de la Crisis: Infancia (3-6 años) con NEE	7
5.1.1. Pautas Clave para este Grupo	8
5.2. Efectos Psicológicos de la Crisis: Niñez Temprana (6-9 años) con NEE	9
5.4. Efectos Psicológicos de la Crisis: Niñez Tardía (9-12 años) con NEE	11
5.4.1. Factores Críticos de Apoyo para este Rango de Edad	12
5.5. Efectos Psicológicos de la Crisis: Primera Adolescencia (12-14 años) con NEE	12
5.5.1. Pautas de Acompañamiento para este Rango de Edad	14
ANEXO 1	14
1. Introducción: ¿Qué está pasando en mi ciudad?	14
2. Las personas que nos ayudan y cuidan	14
3. Máquinas y sonidos en la calle	15
5. Mis herramientas para estar tranquilo	16
RECURSOS	17
1. Secuencias/ Historias Sociales	17
2. Pictogramas	19
3. Cuentos	20
4. Juegos	22
REFERENCIAS	22

Este informe detalla el impacto psicopedagógico de una crisis (como la fronteriza en Ceuta) en alumnos con Necesidades Educativas Especiales (**NEE**). Este tipo de alumnado presenta una vulnerabilidad incrementada ante crisis sistémicas.

1. Impacto de la crisis en alumnos con NEE

Las condiciones neurodivergentes son una **variable transversal** que puede aumentar la posibilidad de que una crisis se convierta en un evento traumático. Para los alumnos con **Necesidades Educativas Especiales (NEE)**, su propia condición es un factor determinante, pero no el único:

- **Ruptura de la previsibilidad:** En el caso de neurodivergencias como el autismo requiere de rutinas estables. La crisis altera el entorno (presencia policial, ruidos, tensión ambiental), lo que genera una pérdida de la sensación de control.
- **Hipersensibilidad sensorial:** Las sirenas, helicópteros y vehículos grandes pueden ser percibidos como estímulos aversivos que provocan bloqueos o crisis de ansiedad.
- **Dificultad en el procesamiento de la información:** El menor observa el entorno, pero puede no comprender las causas, lo que deriva en **preguntas repetitivas**, rabieta o mayor irritabilidad al intentar dar sentido a lo que ocurre.
- **Regresiones y somatización:** Pueden aparecer conductas que ya estaban superadas (control de esfínteres, lenguaje) o dolores físicos (cabeza, barriga) como forma de expresar el malestar emocional.
- **Falta de apoyo y respuesta de los adultos:** La carencia de un apoyo posterior adecuado por parte de los adultos o una **sensación de inseguridad transmitida** por los cuidadores aumenta el riesgo de sufrimiento emocional. La respuesta de los adultos de referencia es determinante en cómo el menor procesa la situación.
- **Desarrollo cognitivo y capacidad expresiva:** En etapas donde la comprensión del mundo es limitada o el procesamiento cognitivo está condicionado (como en la infancia o ante una discapacidad intelectual), el

menor puede no elaborar explicaciones coherentes, lo que genera **miedo a la oscuridad, preguntas repetitivas o irritabilidad**.

En resumen, la combinación de la **vulnerabilidad biológica** (neurodivergencia) con un **entorno impredecible**, ruidoso y falto de adultos que transmitan calma y seguridad, son los principales factores que agravan el impacto emocional en este alumnado.

Factores de riesgo y señales de alerta:

La exposición directa al evento, la percepción de amenaza intensa, la vivencia de pérdidas materiales o personales y la sensibilidad extrema a la ruptura de rutinas aumentan la probabilidad de trauma.

La intervención debe priorizar la detección de "cambios" respecto al patrón basal del alumno en lugar de buscar "síntomas" aislados.

- **Señales Sutiles de Cambio:**

- **Juego Simbólico:** Aparición de temáticas de persecución, vigilancia, rescate o situaciones de peligro que no formaban parte de su repertorio previo. En alumnos con TEA, un cambio en la rigidez o temática del juego es un indicador de alarma crítico.
- **Alteraciones Académicas:** Necesidad de más tiempo para finalizar tareas, disminución notable de la atención sostenida o abandono de actividades que antes completaba con éxito.
- **Somatización:** Dolores de cabeza, malestar abdominal o pérdida de la espontaneidad habitual.

2. Objetivos de la intervención

- **Restaurar la seguridad:** Que el alumno se sienta protegido y sepa qué va a ocurrir en cada momento.
- **Amortiguar el efecto traumático:** Acompañar las reacciones emocionales sin patologizarlas, evitando el sufrimiento prolongado o el aislamiento.
- **Fomentar la resiliencia:** Utilizar el aula como un espacio de recuperación emocional y aprendizaje significativo.

3. Pautas a seguir: El modelo de "Aula Sanadora"

El centro educativo debe constituirse como un espacio de **normalidad y convivencia**. Las pautas clave son:

- **Información Real ("Verdad Soportable"):** Ofrecer explicaciones breves, claras y ajustadas a su nivel. Por ejemplo, explicar que la policía y el ejército están para "ayudar y cuidar", no como una amenaza.
- **Anticipación Visual:** Es fundamental usar agendas y secuencias de pictogramas para preparar al niño ante:
 - Presencia de personas uniformadas y vehículos desconocidos.
 - Ruidos fuertes (sirenas o helicópteros), permitiendo el uso de **auriculares** o técnicas de **respiración profunda**.
- **Mantenimiento de Rutinas:** La continuidad en las interacciones y la estructura diaria es el principal factor de protección. Se deben mantener los horarios de bienvenida, tareas y cierres de forma predecible.
- **Reducción de estímulos:** Ante la irritabilidad o saturación, facilitar espacios de calma o "rincones de seguridad" donde el alumno pueda autorregularse.

4. Acompañamiento y Apoyo del Profesorado

La labor docente no consiste en hacer terapia, sino en **acompañar y observar**.

- **Observación Activa:** El profesor debe vigilar la **intensidad, duración y evolución** de los cambios de conducta. Si la interferencia en la vida diaria (sueño, alimentación, juego) es muy elevada, se debe derivar a profesionales de salud mental.
- **Escucha sin presión:** Validar la emoción ("entiendo que estés asustado") sin obligar al niño a contar experiencias dolorosas si no desea hacerlo.
- **Uso de lenguajes alternativos:** Fomentar la expresión a través del dibujo, la música, el juego o el movimiento, permitiendo que el niño procese la crisis de forma no invasiva.
- **Tutorías afectivas entre iguales:** Fomentar que compañeros con mayor competencia relacional sirvan de apoyo y referentes para el alumno con NEE, reforzando su sentimiento de pertenencia al grupo.

En situaciones de crisis, la escuela es a menudo el único lugar donde el menor recupera la sensación de orden y seguridad. Tu presencia tranquila y disponible es su mejor apoyo.

5. Pautas de Actuación y Apoyos Visuales para Alumnado con NEE

Basándose en secuencias de pictogramas y apoyos visuales, se establecen las siguientes pautas de anticipación y regulación ante estímulos disruptivos:

1. **Presencia de Policías:** Explicar que su función es ayudar y proteger a las personas. Aunque sus coches tengan luces y sonidos, el alumno está seguro con su adulto de referencia.
2. **Bomberos y Camiones:** Identificarlos como profesionales que apagan fuegos y ayudan. Al terminar su trabajo, se marcharán.
3. **Sirenas y Sonidos Fuertes:** Anticipar que son sonidos de trabajadores (ambulancias, policía). Indicar que los sonidos no duran para siempre y que se puede respirar profundo o usar auriculares.
4. **Ejército y Personas Uniformadas:** Aclarar que su trabajo es cuidar a las personas. Es normal ver uniformes u objetos desconocidos; si hay dudas, se debe preguntar al docente.
5. **Vehículos Grandes y Desconocidos:** Pueden hacer ruidos diferentes a los coches normales y causar sorpresa. La estrategia es mirar desde lejos, manteniendo la calma junto al adulto.
6. **Helicópteros:** Explicar que vuelan para ayudar en situaciones importantes. Pueden hacer ruidos fuertes, pero se irán después de un tiempo.
7. **Mucha gente en la calle:** Por eventos o situaciones especiales la calle puede estar ruidosa y llena. Se debe permanecer cerca del adulto y usar auriculares o pedir un descanso si es necesario.
8. **Estrategias de Autorregulación:** Ante el miedo o los nervios, el alumno puede:
 - Respirar profundo.
 - Contar hasta 5.
 - Usar auriculares.

- Abrazar un objeto que le dé calma.
- Pedir un descanso.
- Hablar con su adulto de referencia.

A continuación, se presenta un cuadro que integra las respuestas adaptativas esperables para la etapa de **Infancia (3-6 años)** con las particularidades que presentan los niños con **Necesidades Educativas Especiales (NEE)**.

5.1. Efectos Psicológicos de la Crisis: Infancia (3-6 años) con NEE

Manifestación

Particularidad en Alumnado con NEE

Psicológica

General (3-6 años)

Miedo a separarse de figuras de apego	Aumento de la vulnerabilidad: La dependencia de los cuidadores para dar sentido al mundo se intensifica, generando una ansiedad de separación más profunda al perderse la sensación de seguridad base.
Regresiones (control de esfínteres, sueño)	Pérdida de hitos alcanzados: Pueden aparecer regresiones en la autonomía que les costó más tiempo adquirir. Estas señales de alarma pueden ser más persistentes debido a su condición.
Hipersensibilidad sensorial	Desregulación ante estímulos: El ruido de sirenas, helicópteros o vehículos grandes (militares/policía) puede provocar bloqueos, llanto o conductas de evitación más intensas que en otros niños.
Mayor irritabilidad y rabietas	Dificultad de autorregulación: La ruptura de la previsibilidad y la rutina habitual genera un estrés que, ante la falta de herramientas de expresión, se manifiesta en un aumento de rabietas o conductas disruptivas.

Preguntas historias repetitivas	e	Rigidez y fijación: Necesitan repetir constantemente lo sucedido para intentar procesar cognitivamente la crisis. En casos de autismo, esto puede volverse una conducta de búsqueda de información obsesiva para reducir la incertidumbre.
Miedo oscuridad pesadillas	a la y	Inseguridad ambiental: Las alteraciones del sueño se ven agravadas por un entorno que perciben como impredecible o amenazante, dificultando la conciliación del descanso.
Manifestaciones de juego simbólico		Temas de peligro: El juego puede centrarse repetitivamente en temáticas de vigilancia, persecución o rescate, reflejando su preocupación interna por la seguridad.

5.1.1. Pautas Clave para este Grupo

- **La escuela como refugio:** Mantener la **continuidad en las rutinas** y las interacciones cotidianas es el factor de protección más potente para estabilizar emocionalmente a estos alumnos.
- **La "Verdad Soportable":** Ofrecer información factual muy sencilla y breve, evitando que su imaginación o errores de pensamiento propios de la edad (egocentrismo) aumenten su angustia.
- **Anticipación Visual:** Utilizar pictogramas para avisar de ruidos o cambios en la calle, transformando la amenaza percibida en algo previsible y "ayudante".

Respuestas adaptativas esperables para la etapa de **Niñez Temprana (6-9 años)** con las particularidades que pueden presentar los niños con **Necesidades Educativas Especiales (NEE)**

5.2. Efectos Psicológicos de la Crisis: Niñez Temprana (6-9 años) con NEE

Manifestación

Particularidad en Alumnado con NEE

Psicológica

General (6-9 años)

<i>Preguntas frecuentes sobre lo sucedido</i>	Rigidez cognitiva: Las preguntas pueden volverse circulares o repetitivas como una forma de intentar procesar una realidad que no comprenden, buscando seguridad ante la incertidumbre.
<i>Preocupación por la seguridad de sus padres</i>	Ansiedad de separación intensificada: En niños con NEE, esta preocupación puede manifestarse con una demanda constante de contacto físico o la negativa a entrar al aula sin sus figuras parentales.
<i>Incremento de la irritabilidad</i>	Dificultad de autorregulación: El estrés ambiental (ruidos de sirenas, helicópteros o tensión en el entorno) puede provocar desregulaciones emocionales más intensas debido a su mayor vulnerabilidad.
<i>Dificultades para concentrarse y recordar</i>	Afectación de funciones ejecutivas: En alumnos con TDAH o discapacidad intelectual, la capacidad de atención sostenida puede disminuir drásticamente, dejando actividades incompletas por la fatiga emocional.
<i>Alteraciones del sueño</i>	Desregulaciones del ciclo de descanso: Aparición de pesadillas o despertares frecuentes. Pueden demandar condiciones adicionales para dormir, como luces encendidas o la puerta abierta.
<i>Cambios en el rendimiento escolar</i>	Pérdida de hitos de aprendizaje: El malestar emocional interfiere directamente en el proceso educativo, pudiendo

Problemas

conductuales y rabietas

observarse un retroceso transitorio en habilidades que ya habían adquirido.

Manifestación de malestar no verbal: Ante la dificultad para expresar con palabras emociones como el miedo o la tristeza, el niño puede mostrarse oposicionista o presentar conductas disruptivas no habituales.

5.3. Estrategias Críticas de Apoyo (6-9 años)

Para este rango de edad y perfil de alumnado, las fuentes sugieren:

- **Información Factual y Breve:** Responder con calma, sin sobreinformar ni alimentar la preocupación, utilizando lo que la guía llama la "**verdad soportable**".
- **Anticipación Visual:** Dado que estos niños empiezan a comprender relaciones causales, es fundamental usar pictogramas para explicar que la presencia de uniformados o vehículos especiales tiene como fin **ayudar y cuidar** a las personas.
- **Espacios de Seguridad:** Implementar el modelo de "**aula sanadora**", manteniendo rutinas diarias muy estables (bienvenida, tareas, pausa y cierre) para devolverles la sensación de control sobre su entorno.
- **Observación del Docente:** Es vital analizar la **intensidad, duración e interferencia** de estos cambios en la vida cotidiana del menor para valorar si es necesaria una derivación a profesionales de la salud mental.

Posibles efectos psicológicos en la etapa de la **Niñez Tardía (9-12 años)**, integrando las respuestas generales descritas en las fuentes con las particularidades para niños con **Necesidades Educativas Especiales (NEE)**

5.4. Efectos Psicológicos de la Crisis: Niñez Tardía (9-12 años) con NEE

Manifestación Psicológica General (9-12 años)	Particularidad en Alumnado con NEE
Búsqueda insistente de información para disminuir la incertidumbre.	Sobrecarga cognitiva: El bombardeo de información puede generar mayor confusión. Necesitan que la información sea visual, breve y estructurada ("Verdad soportable").
Aparición de emociones como miedo, tristeza, enfado o frustración.	Dificultad en la expresión emocional: Puede que no pongan palabras a estas emociones, manifestándolas mediante somatización (dolores de barriga) o cambios bruscos de conducta.
Leve aislamiento para autorregularse.	Riesgo de desconexión: El aislamiento puede ser más profundo. Requieren el uso de "rincones de calma" estructurados y acompañamiento para no perder el vínculo con sus iguales.
Mayor sensibilidad hacia la valoración de la justicia o injusticia social.	Rigidez en la interpretación: Pueden presentar una visión muy polarizada o inflexible sobre lo que está pasando, necesitando mediación para comprender contextos complejos.
Alteraciones del sueño.	Desregulación del ritmo biológico: El estrés de la crisis puede acentuar problemas de sueño preexistentes, afectando gravemente su capacidad de atención durante el día.
Mayor tiempo de uso de pantallas y redes sociales.	Hiper-exposición sensorial: El acceso a vídeos con ruidos de sirenas o helicópteros puede sobreestimarlos. Es vital supervisar el contenido para evitar crisis sensoriales.

Disminución del rendimiento académico.	Pérdida de foco en rutinas: La dificultad para concentrarse es mayor. Se deben simplificar las tareas y reducir temporalmente la presión académica.
---	--

5.4.1. Factores Críticos de Apoyo para este Rango de Edad

- **Gestión de la Información:** Dado que a esta edad ya desarrollan el pensamiento hipotético-deductivo, el docente debe responder con honestidad, pero evitando detalles escabrosos que puedan alimentar una ansiedad innecesaria.
- **Uso de Apoyos Visuales:** Ante la presencia de fuerzas de seguridad o ruidos fuertes, se debe usar la **anticipación visual** (pictogramas) para que el niño comprenda que estos elementos están para "ayudar y cuidar".
- **Observación de Señales:** Es fundamental vigilar si las conductas (como el aislamiento o la irritabilidad) son desproporcionadamente intensas o interfieren significativamente en su vida diaria.
- **Tutorías Afectivas:** Fomentar el apoyo de compañeros que actúen como referentes positivos, ayudando al alumno con NEE a sentirse **aceptado y parte del grupo**.

Posibles efectos psicológicos en la etapa de la **Primera Adolescencia (12-14 años)**, adaptando las respuestas generales de las fuentes a las particularidades del alumnado con **Necesidades Educativas Especiales (NEE)**.

5.5. Efectos Psicológicos de la Crisis: Primera Adolescencia (12-14 años) con NEE

Manifestación

Particularidad en Alumnado con NEE

Psicológica General
(12-14 años)

<i>Deseo de separación y polarización</i> ("ellos y nosotros").	Rigidez cognitiva: En alumnos con autismo, este pensamiento puede volverse muy inflexible, dificultando la comprensión de matices y aumentando el riesgo de rechazo hacia lo diferente.
<i>Necesidad de información de múltiples fuentes.</i>	Dificultad de filtrado: Pueden verse abrumados por el exceso de información o rumores. Necesitan apoyo para distinguir hechos de opiniones y evitar la sobrecarga sensorial.
<i>Opiniones contundentes con alto riesgo de sesgos ("todos", "siempre").</i>	Pensamiento dicotómico: Su tendencia natural a ver el mundo en términos de "blanco o negro" se acentúa, lo que requiere mediación para desarrollar un pensamiento más crítico y flexible.
<i>Aumento de emociones como frustración, enfado o sensación de injusticia.</i>	Desregulación emocional: Estas emociones pueden manifestarse de forma más explosiva o mediante conductas disruptivas debido a sus dificultades en la gestión de impulsos (frecuente en TDAH).
<i>Necesidad de recuperar la sensación de control.</i>	Ansiedad por la incertidumbre: La falta de control sobre el entorno les genera un estrés elevado. Requieren de rutinas muy estructuradas y anticipación visual para recuperar la calma.
<i>Necesidad de confirmar sus pensamientos.</i>	Búsqueda de seguridad: Pueden repetir las mismas dudas o teorías una y otra vez. El docente debe responder con una "verdad soportable" , clara y honesta, para mantener el vínculo de confianza.
<i>Preocupación generalizada.</i>	Somatización: Es probable que la preocupación se traduzca en dolores físicos (barriga, cabeza) o pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban.

5.5.1. Pautas de Acompañamiento para este Rango de Edad

- **Fomentar el Pensamiento Crítico:** Como sugiere la fuente, es vital guiarles desde el respeto para evitar la polarización, ofreciendo espacios de diálogo donde puedan expresar sus opiniones sin ser juzgados.
- **Tutorías Afectivas entre Iguales:** A esta edad, el grupo de iguales es fundamental. Contar con un compañero de referencia ayuda al alumno con NEE a sentirse **aceptado dentro del grupo**, lo cual es un factor de protección clave.
- **Uso de Aulas Sanadoras:** Proporcionar un entorno previsible con normas y actividades estables que les permita seguir aprendiendo y relacionándose en un clima de seguridad.
- **Observación de Señales de Alarma:** Estar atentos a si los cambios en el comportamiento afectan a su alimentación, sueño o relaciones sociales de forma prolongada para valorar una posible derivación a especialistas.

ANEXO 1

Guía de Anticipación: Todo va a estar bien en mi ciudad y en mi colegio

1. Introducción: ¿Qué está pasando en mi ciudad?

En mi ciudad hay algunos cambios. Conocer la verdad me ayuda a estar seguro. Los adultos me dan información y me cuidan. Mantener mis rutinas me hace sentir bien.

Es normal ver cosas diferentes. Los adultos trabajan para protegernos a todos. Lo más importante es que **tú estás a salvo**. Los adultos que te quieren están contigo. **Estás seguro.**

2. Las personas que nos ayudan y cuidan

En la calle hay personas que trabajan en equipo para cuidarnos. Los policías, los soldados y tus maestros son un mismo equipo. Todos trabajan para que tú estés bien.

- **Policías:** Ellos ayudan y protegen a las personas. Sus coches tienen luces de colores. Sus coches hacen sonidos fuertes. **Puedo preguntar a mi adulto si tengo dudas.**
- **Bomberos:** Ellos apagan fuegos y ayudan a la gente. Sus camiones son muy grandes. Sus camiones hacen mucho ruido para llegar rápido. **Puedo preguntar a mi adulto si tengo dudas.**
- **Ejército y personas uniformadas:** Ellos trabajan para cuidar a todo el mundo. Es normal ver uniformes de colores diferentes. Es normal ver vehículos que no conocemos. **Puedo preguntar a mi adulto si tengo dudas.**

3. Máquinas y sonidos en la calle

En la calle hay ruidos fuertes. Los ruidos pueden molestar a mis oídos. Esto es lo que pasa:

- **Las Sirenas y los sonidos fuertes**
 - **Lo que veo/oigo:** Escucho un sonido muy fuerte. Veo luces en los coches.
 - **Por qué está ahí:** Las **ambulancias**, la policía o los bomberos van a ayudar. El sonido terminará pronto.
- **Los Helicópteros**
 - **Lo que veo/oigo:** Veo un vehículo que vuela por el cielo. Hace un ruido de motor muy fuerte.
 - **Por qué está ahí:** Vuelan para ayudar desde arriba. Se marcharán después de un tiempo.
- **Los Vehículos grandes**
 - **Lo que veo/oigo:** Veo camiones muy grandes. Son diferentes a los coches de mi familia.
 - **Por qué está ahí:** Son máquinas para trabajar. Los trabajadores las usan para cuidar la ciudad. Son vehículos seguros.
- **La Mucha gente en la calle**
 - **Lo que veo/oigo:** Veo a muchas personas juntas. Hay mucho ruido de voces.

- **Por qué está ahí:** Hay eventos especiales o fiestas. Es normal que la calle esté llena a veces.

4. Mi colegio: Un lugar seguro y con rutinas

El colegio es un lugar que me protege. Mi colegio es un "aula sanadora". Allí todos me aceptan y soy parte del grupo. Sentir que pertenezco a mi clase me ayuda a estar tranquilo.

En el colegio están tus maestros. Ellos son parte del equipo que te cuida, igual que los policías de la calle. Tus maestros te escuchan y te acompañan. Seguir el orden del día me da seguridad.

Pasos en el colegio (Primero y Después):

1. **Llegada: Primero** saludo a mis maestros y amigos. Me siento feliz de estar en mi grupo.
2. **Rutina: Después** hago las tareas de clase. El orden de las actividades sigue igual.
3. **Juego: Luego** juego y me divierto en el recreo.
4. **Regreso a casa: Al final** mi familia viene a buscarme.

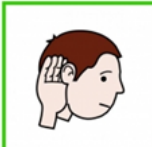
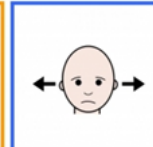
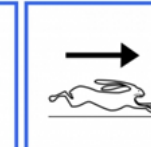
5. Mis herramientas para estar tranquilo

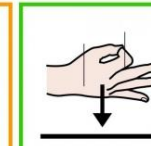
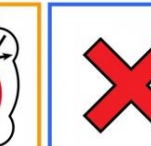
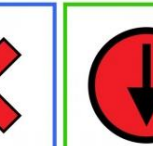
Está bien sentir miedo. Es normal estar nervioso. Mi adulto me escucha y valida lo que siento. Si me siento inquieto, uso mis herramientas:

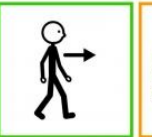
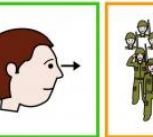
1. **Respira** profundo y llena tu barriga de aire.
2. **Cuenta** despacio hasta el número 5.
3. **Usa** tus auriculares si los ruidos te molestan.
4. **Tápate** los oídos con tus manos.
5. **Abraza** un objeto que te dé calma.
6. **Pide** un descanso a tu maestro o adulto.
7. **Habla** con un adulto y dile cómo te sientes.

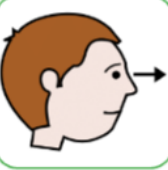
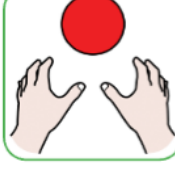
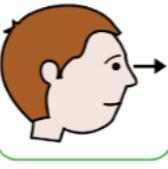
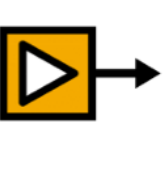
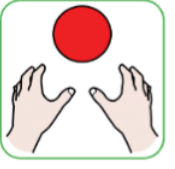
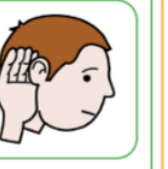
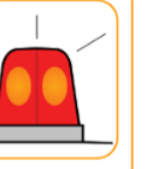
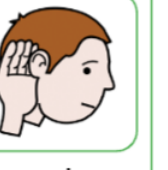
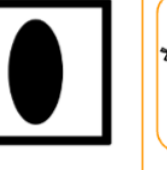
RECURSOS

1. Secuencias/ Historias Sociales

						
ESCUCHAMOS	SIRENAS	NO	NOS	ASUSTAMOS	PASARÁ	PRONTO

					
EL COLEGIO	ES	SEGURO	NO	HAY	PELIGRO

								
VAMOS AL	COLEGIO Y	VEMOS	MILITARES Y	POLICÍA	NOS	AYUDAN	Y	PROTEGEN

 hoy	 salgo	a	 la	 calle
 puedo	 ver	 policías		
 puedo	 ver	 al	 ejército	
 puedo	 escuchar	 sirenas		
 puedo	 escuchar	 un	 helicóptero	
a	 veces	 puedo	 sentirme	 nervioso



1. POLICÍAS EN LA CALLE

- Salgo a la calle con mi adulto.
- Puedo ver policías. Ellos ayudan y protegen a las personas.
- Los coches de policía pueden tener luces encendidas y hacer sonidos.
- Los sonidos pueden sorprenderme o molestarme.
- Puedo mantener la calma: taparme los oídos, respirar o usar auriculares.
- Mi adulto está conmigo. Estoy seguro.

Es normal ver policías. Cuando terminen su trabajo, seguiremos con nuestro día.

2. BOMBEROS Y CAMIONES DE BOMBEROS

- Salgo a la calle con mi adulto.
- Puedo ver bomberos. Ellos apagan fuegos y ayudan a las personas.
- Los camiones de bomberos tienen luces y pueden hacer sonidos fuertes.
- Los sonidos pueden sorprenderme o molestarme.
- Puedo mantener la calma: taparme los oídos, respirar o usar auriculares.
- Mi adulto está conmigo. Estoy seguro.

Los bomberos están trabajando para ayudar. Cuando terminen, seguiremos con nuestro día.

3. SIRENAS Y SONIDOS FUERTES

- A veces puedo escuchar sirenas o sonidos fuertes.
- Pueden ser policías, bomberos o ambulancias trabajando.
- Los sonidos pueden sorprenderme o molestarme.
- Puedo respirar profundo y contar hasta 5.
- Puedo taparme los oídos o usar auriculares.
- Puedo mantener la calma. Los sonidos no duran para siempre.

Cuando termine el sonido, seguiré con mi día.

4. EJÉRCITO Y PERSONAS UNIFORMADAS

- Salgo a la calle con mi adulto.
- Puedo ver soldados o vehículos del ejército.
- Ellos trabajan para proteger y cuidar a las personas.
- Pueden llevar uniformes y cosas que no conozco. Es normal.
- Puedo preguntar a mi adulto si tengo dudas.
- Mi adulto está conmigo. Estoy tranquilo.

Ellos están haciendo su trabajo. Es seguro. Podemos continuar con nuestro camino.

5. VEHÍCULOS GRANDES O DESCONOCIDOS

- A veces veo vehículos grandes en la calle.
- Pueden ser diferentes a los coches normales.
- Pueden sorprenderme.
- Puedo mirar desde lejos y mantener la calma.
- Mi adulto me acompaña.
- Es seguro.

Los vehículos grandes están trabajando o pasando. Todo pasará y seguiremos con nuestro día.

6. HELICÓPTEROS

- Puedo ver u oír helicópteros.
- Vuelan por el cielo para ayudar en situaciones importantes.
- Pueden hacer ruidos fuertes.
- Puedo taparme los oídos o usar auriculares.
- Pueden irse después de un tiempo.
- Puedo mantener la calma y seguir con mi día.

Los helicópteros están haciendo su trabajo para ayudarnos.

7. CUANDO HAY MUCHA GENTE EN LA CALLE

- A veces hay muchas personas en la calle.
- Puede ser por fiestas, desfiles o eventos especiales.
- Puede ser ruidoso y lleno de gente.
- Puedo estar cerca de mi adulto.
- Puedo usar auriculares o pedir un descanso.
- Cuando termine el evento, la calle volverá a estar tranquila.

Es normal. Todo pasará y podremos seguir con nuestro día.

8. QUÉ PUEDO HACER CUANDO SIENTO MIEDO O NERVIOS

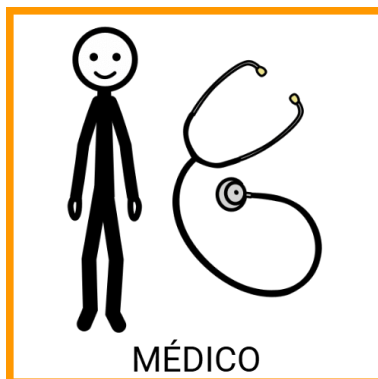
- RESPIRO PROFUNDO
- CUENTO HASTA 5
- USO AURICULARES
- ABRAZO ALGO QUE ME DA CALMA
- PIDO UN DESCANSO
- HABLO CON MI ADULTO

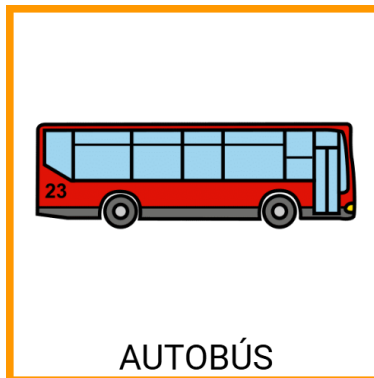
PUEDO HACERLO ESTOY A SALVO

RECUERDA:

- En la calle pasan muchas cosas.
- Algunas pueden hacer ruidos.
- Es normal sentirse sorprendido.
- Puedo usar mis estrategias para estar tranquilo.
- Mi adulto me acompaña.
- Todo pasa y luego continuamos con nuestro día.
- ESTOY SEGURO PUEDO ESTAR TRANQUILLO PASO A PASO**

2. Pictogramas





3. Cuentos



El monstruo de colores — Anna Llenas

Resumen: El protagonista tiene todas sus emociones mezcladas y aprende a identificarlas y organizarlas. El cuento asocia el **miedo con el color negro**, lo que puede facilitar mucho el trabajo visual con niños con NEE.

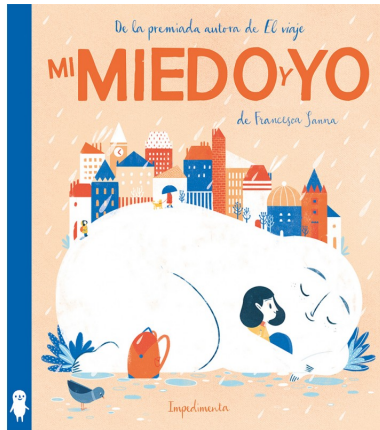
Ideal para trabajar: identificación de emociones, miedo, calma y comunicación emocional.



Tengo miedo — Alberto Soler y Concepción Roger

Resumen: Lisa experimenta diferentes miedos y, junto a su amigo Churuchuru, aprende a reconocerlos y comprenderlos. El cuento transmite la idea de que **tener miedo es normal y que podemos aprender estrategias para sentirnos mejor**.

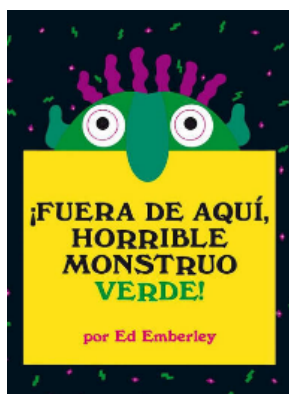
Ideal para trabajar: miedo a la oscuridad, monstruos, inseguridad y estrategias de afrontamiento.



Mi miedo y yo — Francesca Sanna

Resumen: El miedo aparece representado como un personaje que acompaña a una niña. Al principio la ayuda a protegerse, pero cuando se enfrenta a un gran cambio, el miedo se hace cada vez más grande.

Ideal para trabajar: cambios, inseguridad, adaptación a situaciones nuevas y comprensión de que el miedo tiene una función protectora.



¡Fuera de aquí, horrible monstruo verde! — Ed Emberley

Resumen: Poco a poco aparece una monstruo página tras página. Después, el niño puede ir diciéndole que desaparezca mientras el monstruo se va desmontando.

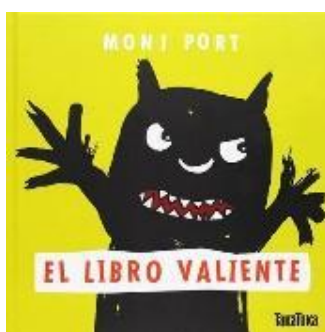
Ideal para trabajar: miedo a los monstruos y sensación de control sobre aquello que asusta. Es especialmente interesante por su carácter **muy visual e interactivo**.



Yo mataré monstruos por ti — Santi Balme

Resumen: Martina tiene miedo de los monstruos que imagina bajo su habitación. Sin embargo, descubre que quizá esos seres también puedan tener miedo de ella.

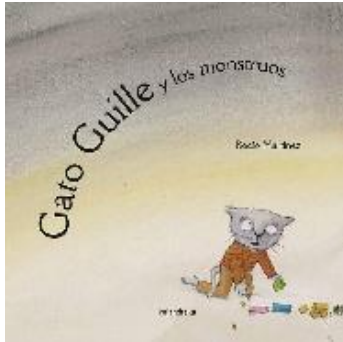
Ideal para trabajar: miedo a los monstruos, imaginación, empatía y cambio de perspectiva.



El libro valiente — Moni Port

Resumen: Presenta diferentes situaciones y reflexiones sobre qué es el miedo, cuándo aparece y cómo podemos reconocerlo.

Ideal para trabajar: identificar el miedo, hablar sobre diferentes tipos de miedo y desarrollar estrategias de valentía y afrontamiento.



Gato Guille y los monstruos — Rocío Martínez

Resumen: Guille escucha ruidos extraños y se enfrenta a aquello que cree que puede estar provocándolos. Poco a poco descubre y desenmascara sus miedos.

Ideal para trabajar: miedo a los ruidos, a lo desconocido y a los miedos imaginarios.

Por ejemplo:

LEEMOS EL CUENTO → IDENTIFICO EL MIEDO → DIGO QUÉ ME ASUSTA → USO UNA ESTRATEGIA → PIDO AYUDA → VUELVO A ESTAR TRANQUILO/A

4. Juegos

El uso de juegos estructurados y adaptados ayuda a los niños con necesidades específicas de educación (NEAE/NEE) a identificar, expresar y regular el miedo de forma segura. Juegos y actividades recomendadas:



El spray anti-monstruos: Llena un frasco con agua, añade unas gotas de esencia de lavanda y pon una etiqueta divertida. Rociar la habitación antes de dormir da una sensación física de control y protección.

Los muñecos atrapamiedos: Fabrica pequeños muñecos con palos o tela. El niño le cuenta su miedo al muñeco antes de dormir y lo deja bajo la almohada para que se lo lleve simbólicamente.



Monstruos divertidos de plastilina o papel:

Dibuja o moldea los miedos dándoles formas cómicas o accesorios graciosos (gafas, sombreros). Reírse del estímulo temido reduce la tensión sin invalidar la emoción.

Búsqueda del tesoro sensorial a oscuras: En un espacio controlado, busca objetos usando el tacto o linternas pequeñas. Esto familiariza al niño con la oscuridad o los espacios nuevos a través de estímulos positivos y lúdicos.

REFERENCIAS

Aragonese Center of Augmentative and Alternative Communication (ARASAAC). (s. f.). AAC Apps. Gobierno de Aragón. <https://arasaac.org/aac-apps>

Trujillo Sáez, F., & Martín Torres, A. (2026, septiembre). *Infancia y adolescencia frente a la crisis fronteriza: Guía para el apoyo psicosocial del alumnado en los centros educativos de Ceuta*. Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes & Universidad de Granada.

Balaban, V. (2006). Psychological assessment of children in disasters and emergencies. *Disasters*, 30(2), 178-198. DOI: [10.1111/j.0361-3666.2006.00314.x](https://doi.org/10.1111/j.0361-3666.2006.00314.x)

Brown, R. C., Witt, A., Fegert, J. M., Keller, F., Rassenhofer, M., & Plener, P. L. (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. DOI: [10.1017/S0033291717000496](https://doi.org/10.1017/S0033291717000496)

Dogan-Ates, A. (2010). Developmental differences in children's and adolescents' post-disaster reactions. *Issues in Mental Health Nursing*, 31(7), 470-476. DOI: [10.3109/01612840903582528](https://doi.org/10.3109/01612840903582528)

Inter-agency Network for Education in Emergencies. (2024). *INEE minimum standards for education: Preparedness, response, recovery*. [INEE Minimum Standards](#)

Lasater, M. E., Flemming, J., Bourey, C., Nemiro, A., & Meyer, S. R. (2022). School-based MHPSS interventions in humanitarian contexts: A realist review. *BMJ Open*, 12(4), e054856. DOI: [10.1136/bmjopen-2021-054856](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-054856)

Lodi, E., Perrella, L., Lepri, G. L., Scarpa, M. L., & Patrizi, P. (2022). Use of restorative justice and restorative practices at school: A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 96. DOI: [10.3390/ijerph19010096](https://doi.org/10.3390/ijerph19010096)

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. DOI: [10.1146/annurev-psych-120710-100356](https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356)

National Child Traumatic Stress Network. (2022). *Creating supportive environments when scary things happen*. [NCTSN](#)

National Child Traumatic Stress Network. (2022). *Talking to youth when scary things happen*. [NCTSN](#)

Talbott, E., et al. (2017). A systematic review of peer tutoring interventions for students with disabilities. En *The Wiley handbook of diversity in special education*. DOI: [10.1002/9781118768778.ch16](https://doi.org/10.1002/9781118768778.ch16)

Trickey, D., Siddaway, A. P., Meiser-Stedman, R., Serpell, L., & Field, A. P. (2012). A meta-analysis of risk factors for post-traumatic stress disorder in children and adolescents. *Clinical Psychology Review*, 32(2), 122-138. DOI: [10.1016/j.cpr.2011.12.001](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.12.001)

UNICEF. (s. f.). *Children with disabilities in emergencies*. [UNICEF](#)

UNICEF. (s. f.). *Including children with disabilities in humanitarian action: Education*. [UNICEF](#)