

Guía de ayuda psicológica para niños, niñas y adolescentes afectados por el accidente ferroviario de Adamuz (Córdoba)





Guía de ayuda psicológica
para niños, niñas y adolescentes
afectados por el accidente
ferroviario de Adamuz (Córdoba)

Esta guía ha sido avalada por la
Sociedad Española de Ansiedad y Estrés (SEAS).

AUTORA DE LA GUÍA

Esperanza Dongil Collado

Doctora en Psicología por la Universidad de Valencia y Máster en Psicología Clínica. Es miembro del grupo de investigación “Cognición, Emoción y Salud” de la Universidad Complutense de Madrid.

Su principal línea de investigación se centra en el estudio de las consecuencias psicopatológicas de los acontecimientos traumáticos, ámbito en el que ha publicado diversos artículos científicos y capítulos de libro sobre el trastorno de estrés postraumático.

Ha sido profesora en la Universidad de Valencia y profesora invitada como especialista en estrés postraumático y psicopatología infantil en la Universidad de Deusto y en la Universidad Jaume I de Castellón. Asimismo, ha formado parte del Grupo de Emergencias y Catástrofes de la Comunidad Valenciana durante varios años.

En la actualidad es Profesora Doctora Acreditada en la Universidad Católica de Valencia, donde imparte docencia en estudios de grado y posgrado.

Coordina la Comisión de Estrés Postraumático y Malos Tratos de la Sociedad Española de Ansiedad y Estrés (SEAS) y pertenece a la Red Nacional de Psicólogos para la Atención a Víctimas del Terrorismo del Ministerio del Interior.

Es autora de la Guía de Ayuda Psicológica para Niños, Niñas y Adolescentes Afectados por la DANA (2024), desarrollada en colaboración con la Sociedad Española de Ansiedad y Estrés (SEAS) y el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

En 2025 fue reconocida por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) como una de las investigadoras más destacadas de España.

REVISORES

Joaquín T. Limonero García

Catedrático de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona. Presidente de la SEAS.

Ismael Dorado Urbistondo

Psicólogo y criminólogo, profesor universidad UNIE y San Pablo CEU, secretario de la Junta Directiva de las SEAS.

Jesús Linares Martín

Psicólogo de Urgencias, Emergencias y Catástrofes. Secretario de la Junta de Gobierno del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

EDITAN

- **Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)**

Facultad de Psicología de la UCM

Email: seas@psi.ucm.es

Web: www.ansiedadyestres.org

- **Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.**

Cuesta de San Vicente, 4 – 6ª planta

28008 Madrid

Email: copmadrid@cop.es

Web: www.copmadrid.org

I.S.B.N.: 978-84-128508-8-8

DOI: <https://doi.org/10.5093/copm2026g1>

Depósito Legal: M-7601-2026

Diseño: Gráficas Nitral S.L.



Melancolía

“Esta tarde he ido con los niños a visitar la sepultura de Platero, que está en el huerto de la Piña, al pie del pino redondo y paternal. En torno, abril había adornado la tierra húmeda de grandes lirios amarillos.

Los niños, así que iban llegando, dejaban de gritar. Quietos y serios, sus ojos brillantes en mis ojos, me llenaban de preguntas ansiosas.

¡Platero! le dije yo a la tierra; si, como pienso, estás ahora en un prado del cielo y llevas sobre tu lomo a los ángeles adolescentes, ¿me habrás, quizá, olvidado? Platero, dime: ¿te acuerdas aún de mí?

Y, cual, contestando a mi pregunta, una leve mariposa blanca, que antes no había visto, revolaba insistentemente, igual que un alma, de lirio en lirio...”

Platero y yo,
Juan Ramón Jiménez.

ÍNDICE

Objetivos de la Guía	8
1. Introducción	11
2. Seguridad emocional y acompañamiento inmediato tras el trauma	11
3. Cómo hablar a los niños y a las niñas tras una experiencia traumática	11
4. Reacciones y comportamientos normales tras una experiencia traumática	12
5. Cómo entienden la muerte los niños y las niñas según su edad	16
6. Cómo comunicar la muerte a los niños y a las niñas	16
7. Quién, cómo y dónde comunicar la noticia de la muerte	17
8. Cómo ayudar a los menores que pierden a sus padres	18
9. Mantener viva la memoria de los padres y facilitar el vínculo con la nueva familia	20
10. Ceremonias, rituales y protección emocional en la infancia	21
11. Acompañamiento emocional a adolescentes tras el trauma	23
12. Autocuidado de madres, padres y personas adultas de referencia	24
13. Bibliografía	26



Esta guía parte de un mensaje fundamental de esperanza: aunque el dolor provocado por una experiencia traumática como el accidente ferroviario de Adamuz es profundo, no determina de forma irreversible el futuro de los niños, las niñas, los adolescentes, sus familias, ni las personas que han sufrido el accidente. Es posible reorganizar la experiencia vivida, recuperar progresivamente la sensación de seguridad y confianza y reconstruir la vida paso a paso.

Ninguna experiencia traumática define por completo el recorrido vital de una persona. La infancia influye, pero no marca de manera definitiva el curso de la vida. A lo largo de la adolescencia, la juventud y la adultez se continúan construyendo nuevas experiencias, vínculos y recursos personales que permiten adaptarse, fortalecerse y crecer.

Incluso en los casos en los que los menores han sufrido pérdidas múltiples, con apoyo afectivo continuo, acompañamiento emocional y cuidados adecuados, pueden crecer y desarrollarse de forma segura y estable. Estas experiencias no los condenan de forma permanente ni determinan necesariamente un futuro de sufrimiento intenso.

La guía se apoya en principios humanos fundamentales, especialmente en la necesidad universal de todos los niños, niñas y adolescentes de sentirse queridos, protegidos y escuchados. Por ello, ofrece una estructura flexible que puede adaptarse a diferentes culturas y realidades familiares y sociales, respetando valores y creencias y manteniendo siempre como prioridad el bienestar emocional y la sensación de seguridad de los menores.

No propone soluciones cerradas ni idénticas para todos los casos, ya que cada experiencia traumática es distinta y cada menor la vive según su edad, su historia personal y su entorno. Se trata de una herramienta orientativa, con algunos ejemplos


prácticos que sirven como referencia, no como normas rígidas. Lo esencial es valorar cada situación concreta y priorizar siempre el cuidado emocional, la protección y el acompañamiento.

Es posible que algunos adultos se vean reflejados en situaciones similares y hayan actuado de forma diferente a lo que aquí se sugiere. Esto no significa que lo hayan hecho mal ni que las orientaciones pierdan validez. No existe una única manera correcta de acompañar el dolor. Los menores no se traumatizan por no seguir una pauta concreta. El desarrollo de un trauma está más relacionado con la ausencia prolongada de afecto, estabilidad, protección y figuras adultas emocionalmente disponibles.

No obstante, aunque el apego y la disponibilidad emocional son factores protectores clave, determinadas actuaciones pueden aumentar el malestar y convertirse en factores de riesgo, como la exposición repetida a detalles traumáticos, insistir en que el o la menor reviva lo ocurrido de forma forzada, o invalidar de manera sistemática sus emociones.

Por ello, las orientaciones que se presentan en esta guía buscan favorecer actuaciones protectoras y minimizar posibles factores de riesgo, ofreciendo un marco de apoyo que no sustituye las decisiones que las familias y los profesionales han tomado o tomarán en función de las circunstancias específicas de cada situación y de cada niño o niña.

Finalmente, aunque la guía se centra principalmente en el acompañamiento de los niños, niñas y adolescentes, incluye también algunas orientaciones dirigidas a madres, padres y personas adultas de referencia, con el fin de apoyarles en su propio proceso de dolor y facilitar el cuidado emocional de los menores.



Los acontecimientos traumáticos no forman parte de las experiencias humanas habituales. Suelen aparecer de forma brusca, inesperada e incontrolable

1. Introducción

Los acontecimientos traumáticos no forman parte de las experiencias humanas habituales. Suelen aparecer de forma brusca, inesperada e incontrolable. En cuestión de segundos, la vida cotidiana puede desmoronarse, lo conocido perder su forma, la normalidad volverse incierta y el cuerpo reaccionar de inmediato con una intensa activación ante un suceso que resulta muy difícil de comprender. Estas experiencias generan una profunda sensación de indefensión y una quiebra del sentimiento de seguridad y de la confianza básica en el mundo y en el ser humano.

En la infancia, este impacto es especialmente intenso, ya que los niños y las niñas se encuentran en una situación de mayor vulnerabilidad: dependen de los adultos para sentirse a salvo, interpretar lo ocurrido y regular sus emociones, y su cerebro aún está en pleno desarrollo.

En este contexto, el accidente ferroviario de Adamuz constituye un evento traumático de gran intensidad por su carácter repentino, violento, e incontrolable, capaz de generar reacciones de shock, miedo extremo y síntomas de estrés agudo y postraumático. En muchos casos, los menores han presenciado escenas de gran impacto, como personas heridas o fallecidas o la destrucción súbita del entorno, experiencias que pueden quedar profundamente grabadas en su memoria emocional.

Por todo ello, resulta fundamental no solo proteger física y emocionalmente a los menores y acompañarlos con cercanía, sino también conocer sus reacciones ante el trauma y la pérdida para poder ayudarlos de manera adecuada.

2. Seguridad emocional y acompañamiento inmediato tras el trauma

En momentos de gran intensidad emocional, los menores necesitan sentirse a salvo, acompañados y queridos. Esta sensación de seguridad se construye principalmente a través de la cercanía de sus padres o de las figuras adultas de referencia que cuidan de ellos habitualmente. No obstante, en situaciones extremas como el accidente ferroviario de Adamuz, en las que no siempre es posible la presencia inmediata de estas figuras, la cercanía de otros adultos disponibles para protegerlos y ofrecer consuelo puede convertirse también en un importante apoyo emocional.

Gestos sencillos como sentarse a su altura, hablarles con voz suave, ofrecerles una manta, darles la mano o un abrazo si lo aceptan, y decirles que están a salvo y que no están solos ayudan a recuperar la calma.

3. Cómo hablar a los niños y a las niñas tras una experiencia traumática

3.1. Hablar de lo ocurrido: un reto para los adultos

Tras un acontecimiento tan impactante como el accidente ferroviario de Adamuz, muchas personas se enfrentan a una situación especialmente compleja: explicar a

los niños y a las niñas algo profundamente doloroso y difícil de comprender, mientras intentan proteger su bienestar emocional. Es normal sentirse inseguro sobre qué decir, cómo hacerlo o cuánto contar. Sin embargo, una comunicación cercana, sincera y adaptada a la edad de los menores se convierte en una herramienta fundamental de cuidado y acompañamiento emocional.

3.2. Utilizar explicaciones sencillas y honestas

Al hablar con los niños y las niñas tras lo ocurrido, es importante emplear palabras sencillas, adaptadas a su edad y nivel de comprensión. En muchas ocasiones no se tendrán todas las respuestas, lo cual es normal, y ante preguntas difíciles puede responderse con honestidad, por ejemplo: “Ahora mismo no lo sabemos” o “Quizá más adelante lo podamos entender mejor”.

Con los más pequeños, las explicaciones deben ser breves y simples. En muchos casos, basta con decir que ocurrió un accidente muy, muy fuerte, sin entrar en detalles que puedan resultar confusos o angustiosos. Desde un punto de vista clínico, el uso de repeticiones sencillas como “muy” o “mucho” puede ayudar a transmitir que se trata de algo extraordinario y distinto de lo habitual, facilitando la comprensión de la gravedad sin necesidad de aportar detalles adicionales.

3.3. Cuidar la información que reciben

Los niños, niñas y adolescentes no necesitan conocer todos los detalles de los hechos traumáticos para sentirse seguros. Un exceso de información puede aumentar el miedo y la confusión, ya que interpretan estas situaciones de forma distinta a las personas adultas.

En situaciones como el accidente ferroviario de Adamuz, en las que algunos menores han estado expuestos directamente a escenas de gran impacto emocional, es especialmente importante adaptar la información a su edad y evitar nuevas exposiciones a imágenes, noticias o comentarios repetidos, que pueden reactivar el malestar. Con el tiempo y a medida que vayan madurando, podrán comprender mejor lo ocurrido.

3.4. Validar emociones y acompañar

Es fundamental permitir que los menores expresen lo que sienten y hacerles saber que emociones como el miedo, la tristeza o la angustia son reacciones normales tras lo vivido. Frases sencillas como “es normal tener miedo” o “es normal estar triste”, junto con la cercanía y una presencia tranquila, suelen reconfortar más que largas explicaciones o intentos de restar importancia a lo ocurrido.

4. Reacciones y comportamientos normales tras una experiencia traumática

Durante los días y semanas posteriores a una experiencia traumática o una pérdida importante, es habitual que niños, niñas y adolescentes presenten reacciones físicas, emocionales y de comportamiento. Estas respuestas son normales, aunque varían en intensidad según cada menor.

A menudo el malestar no se expresa con palabras, sino mediante cambios de conducta, alternando momentos de tristeza o silencio con irritabilidad o inquietud. Estos altibajos forman parte de su manera natural de procesar lo ocurrido.

4.1. Cambios emocionales fluctuantes. El dolor que no se ve

En situaciones de pérdida o muerte, es frecuente que los niños y las niñas repitan preguntas como “¿Cuándo vuelve papá?” o “¿Dónde está mamá?”. En ocasiones parecen haber comprendido la respuesta y dejan de preguntar durante un tiempo, pero días o semanas después vuelven a hacerlo. Este proceso forma parte de la asimilación emocional de la pérdida: aunque externamente puedan parecer tranquilos o continúen jugando, internamente siguen elaborando el dolor.

El malestar también puede manifestarse de forma intermitente y aparentemente contradictoria. Pueden llorar intensamente y, poco después, ponerse a jugar como si nada hubiera ocurrido. Aunque esto resulte desconcertante para los adultos, refleja la forma natural en que el desarrollo infantil procesa emociones muy intensas, alternando momentos de dolor con espacios de descanso emocional. Este vaivén emocional es esperable en el duelo infantil y no indica indiferencia o falta de apego.

4.2. Miedos y pensamientos erróneos

Algunos niños y niñas desarrollan miedos intensos o ideas erróneas, como pensar que el accidente puede repetirse en cualquier momento o que ellos son responsables de lo ocurrido. Por ello es fundamental explicarles con calma que no tienen la culpa y que hay adultos trabajando para mantenerlos seguros.

4.3. El juego, el dibujo y el cuerpo como formas de expresión emocional

Muchos niños y niñas no expresan con palabras lo que sienten tras una experiencia traumática, sino a través del juego, el dibujo, el movimiento o ciertos comportamientos. Es frecuente que representen lo ocurrido con juguetes, dibujos o escenas repetidas, o que alternen momentos de mucha actividad con otros de mayor quietud.

Estas manifestaciones suelen ser una forma natural de procesar lo vivido y no son, por sí mismas, motivo de alarma. Permitirlas y acompañarlas con frases sencillas como “veo que estás jugando a lo que pasó” o “parece que eso te dio miedo” ayuda a que se sientan comprendidos y a que puedan elaborar la experiencia, sin necesidad de forzar explicaciones verbales.

4.4. Miedo a volver a subir al tren u otros medios de transporte

Tras un accidente ferroviario como el ocurrido en Adamuz, es frecuente que niños, niñas y adolescentes desarrollen un miedo intenso a volver a subir al tren o incluso a otros medios de transporte. Este temor no es una señal de debilidad ni de falta de valentía, sino una reacción normal del cuerpo y la mente tras una experiencia traumática, cuyo objetivo es proteger frente a posibles peligros.

Durante las primeras semanas o meses, algunos menores pueden evitar el tren por completo, mostrarse muy nerviosos al acercarse a una estación o presentar síntomas

físicos como dolor de estómago, palpitaciones, llanto o sensación de bloqueo. Estas respuestas son habituales tras un trauma y, con acompañamiento adecuado, suelen ir disminuyendo progresivamente.

Para ayudarles, es importante no forzarlos bruscamente a enfrentarse al miedo ni minimizar lo que sienten con frases como “no pasa nada” o “tienes que superarlo ya”. Hablar con calma y normalizar el miedo como una reacción esperable tras lo ocurrido les ayuda a sentirse comprendidos.

El acercamiento al tren debe realizarse de forma gradual y respetando su ritmo: primero hablando sobre ello o pasando cerca de una estación y, más adelante, realizando trayectos cortos, aumentando poco a poco el tiempo de exposición. Acompañarlos con una persona adulta de confianza, ofrecer seguridad emocional y reconocer cada pequeño avance fortalece su confianza.

Con el tiempo y el apoyo adecuado, el miedo suele disminuir. Si el temor es muy intenso, se mantiene durante un periodo prolongado o interfiere de forma significativa en su vida diaria, es recomendable buscar ayuda especializada.

4.5. El miedo no responde a la lógica, sino a la sensación de peligro

Es importante comprender que el miedo no se reduce únicamente mediante el razonamiento. Aunque adultos, adolescentes y muchos niños saben que el accidente ya ha pasado y que ahora están a salvo, cuando el sistema defensivo del cerebro se activa, la capacidad de pensar con claridad queda temporalmente bloqueada. Por ello, insistir en explicaciones racionales suele no ser eficaz y, en ocasiones, puede aumentar la frustración tanto en los menores como en las personas adultas que los acompañan.

La seguridad, el acompañamiento y la exposición gradual resultan más eficaces que las explicaciones para que el miedo vaya disminuyendo.

4.6. Cómo acompañar el miedo y reforzar la recuperación

Cuando aparece el miedo o la angustia, resulta más útil ofrecer seguridad emocional y cercanía que intentar razonar. La presencia tranquila de una persona adulta, hablar con voz suave, sentarse cerca u ofrecer un abrazo si el menor o la menor lo necesitan ayudan a que el cuerpo vaya saliendo del estado de alarma.

También es importante transmitir que lo que sienten es una reacción habitual tras una experiencia tan intensa y que irá disminuyendo con el tiempo. Frases como “es normal que estés asustado, pero poco a poco te irás sintiendo mejor” o “estamos aquí contigo” suelen aportar más calma que las explicaciones lógicas o insistentes.

Cada pequeño avance merece ser reconocido, aunque parezca mínimo, como acercarse un poco más a una situación que daba miedo o calmarse con mayor rapidez. La repetición de experiencias de calma y seguridad ayuda progresivamente al cerebro a comprender que el peligro ha pasado y favorece que el miedo disminuya de forma natural.

En este proceso, la recuperación y mantenimiento temprano de rutinas habituales, como la asistencia a la escuela, constituye en general, un factor protector y favorece la sensación de continuidad y normalidad, siempre que el estado emocional del o la

menor lo permita. En presencia de sintomatología intensa o malestar significativo, puede ser necesario realizar una reincorporación progresiva, evitando forzar una vuelta inmediata si no se sienten preparados. Mantener rutinas sencillas en casa, con espacios de descanso y juego tranquilo, favorece una estabilización gradual.

En la adolescencia, facilitar el contacto con su grupo de amistades, recibir visitas o compartir tiempo social contribuye a reducir el aislamiento y a recuperar poco a poco la sensación de normalidad.

4.7. Dificultades para dormir y estado de alerta

Tras una experiencia traumática son frecuentes las dificultades para dormir, como problemas para conciliar el sueño, despertares nocturnos, pesadillas o miedo intenso a la oscuridad. La noche suele ser un momento especialmente sensible, ya que el silencio favorece la aparición de recuerdos o sensaciones de peligro.

Estas reacciones se deben a que, durante un tiempo, el cerebro mantiene activado su sistema de alarma, como si el peligro continuara presente. Por ello, es habitual que niños, niñas y adolescentes muestren miedo a quedarse solos, llanto nocturno, una fuerte necesidad de cercanía con las personas adultas de referencia o, en algunos casos, regresiones como la pérdida temporal del control de esfínteres y la reaparición de la enuresis nocturna, incluso en niños y niñas mayores o preadolescentes.

En estas situaciones, ofrecer consuelo, comprensión y paciencia es fundamental. Dormir acompañados o permitir mayor cercanía no es perjudicial, sino que aporta seguridad y facilita que el miedo vaya disminuyendo progresivamente. Este acompañamiento respetuoso es una de las mejores formas de favorecer que los síntomas remitan con el tiempo.

Si las dificultades son muy intensas, se prolongan o interfieren de forma significativa en la vida diaria, se recomienda solicitar apoyo especializado.

4.8. Estrés agudo y estrés postraumático: reacciones esperables y señales de alerta

Durante el primer mes tras el suceso, estas reacciones se consideran respuestas normales de estrés agudo. Si los síntomas persisten más allá de ese periodo o se intensifican, puede tratarse de un trastorno de estrés postraumático, que debe ser evaluado por un profesional especializado.

Tras una experiencia traumática, algunos niños, niñas y adolescentes pueden presentar reacciones intensas que incluyen recuerdos repetidos del suceso, pesadillas, evitación de todo lo que les recuerda lo ocurrido, cambios emocionales importantes, irritabilidad, problemas de concentración, así como un estado de alerta constante. En situaciones más graves, pueden aparecer episodios de desconexión emocional o dificultad para recordar partes del acontecimiento.

La forma en que estos síntomas se manifiestan varía según la edad y las circunstancias de cada menor. Algunos se muestran retraídos, otros más desbordados emocionalmente, y muchos combinan distintos tipos de reacciones.

La explicación detallada del trastorno de estrés postraumático y de sus manifestaciones clínicas excede los objetivos de esta guía, cuyo propósito es ofrecer orientaciones básicas de acompañamiento. No obstante, es importante subrayar que la presencia de síntomas agudos intensos durante las primeras semanas tras el trauma, así como la persistencia de signos de estrés postraumático con el paso del tiempo, requiere valoración y tratamiento por parte de profesionales especializados en salud mental infantil y adolescente.

5. Cómo entienden la muerte los niños y las niñas según su edad

La comprensión de la muerte cambia con la edad. En los menores de seis años aún no se entiende que sea definitiva y es frecuente el pensamiento mágico, que consiste en creer que la persona fallecida puede volver o seguir presente de alguna forma. Sin embargo, esto no significa que no sufran la pérdida: perciben claramente la ausencia, la falta de contacto y los cambios en su entorno, y pueden experimentar tristeza, miedo, inseguridad o un dolor profundo.

A partir de los seis años comienzan a comprender que la muerte es irreversible, aunque el impacto emocional continúa siendo muy intenso. En esta etapa necesitan explicaciones sencillas, junto con afecto, comprensión y una sensación constante de protección y seguridad.

6. Cómo comunicar la muerte a los niños y a las niñas

6.1. Utilizar un lenguaje sencillo y concreto

Al comunicar la muerte a los más pequeños, es importante usar palabras claras, simples y adaptadas a su nivel de comprensión. Explicar de forma directa que la persona ha muerto y que su cuerpo ha dejado de funcionar, junto con expresar que es normal sentirse tristes, les ayuda a integrar la pérdida de manera más segura.

El uso de expresiones como “muy”, “mucho” o “del todo” puede facilitar que comprendan que se trata de algo definitivo y distinto de situaciones leves, ayudándoles a diferenciar entre ponerse enfermo y recuperarse, y una situación en la que la vida termina. Esta claridad contribuye también a evitar confusiones y miedos generalizados.

6.2. Ejemplos ilustrativos sobre la comunicación de la muerte y la preparación para asistir a los actos funerarios

A continuación, se presentan dos ejemplos orientativos de cómo explicar la muerte a un niño o una niña pequeña, utilizando un lenguaje sencillo, directo y adaptado a su nivel de comprensión. No se trata de fórmulas exactas, sino de orientaciones flexibles que pueden ajustarse a cada familia y situación.

Ejemplo ilustrativo de cómo comunicar la muerte:

“Papá se hizo mucho, mucho, mucho daño. El golpe fue muy, muy fuerte y le causó la muerte. El cuerpo de papá ha dejado de vivir: ya no puede respirar, comer ni dormir;

se ha detenido del todo. Ya no estará con nosotros. Vamos a echar mucho de menos a papá y durante un tiempo estaremos tristes.”

Ejemplo ilustrativo para explicar lo que ocurrirá en el funeral o entierro:

“Hoy vamos a enterrar a papá. Vendrá mucha gente que le quería mucho y puede que algunos lloren; puede que nosotros también lloremos. Papá no sentirá frío ni dolor. Le pondremos flores y podremos ir a visitarle. Siempre le vamos a querer y vivirá en nuestra memoria y en nuestro corazón. Seguiremos estando juntos como una familia. Yo estaré siempre a tu lado, te cuidaré y te querré siempre.”

Estas explicaciones pueden adaptarse a las creencias y rituales de cada familia. Algunas personas no realizan ceremonias religiosas, pero pueden crear otros momentos significativos para recordar a la persona fallecida. Lo importante es que los menores comprendan lo que va a suceder y se sientan incluidos y acompañados emocionalmente.

6.3. Cuando los menores han presenciado el suceso traumático

En el caso de niños, niñas o adolescentes que presenciaron directamente el evento traumático, como en el accidente ferroviario de Adamuz, o que vivieron escenas especialmente duras, es importante reconocer lo vivido sin negarlo ni minimizarlo, evitando entrar en detalles innecesarios o impactantes. No necesitan explicaciones amplias o gráficas para comprender lo ocurrido; un exceso de información puede aumentar el malestar y reactivar el miedo.

Si preguntan por lo sucedido, es recomendable responder con frases protectoras, adaptadas a su edad, como “el accidente fue muy fuerte” o “las heridas fueron muy graves y no pudieron curarse”, evitando descripciones físicas innecesarias. Decir la verdad no implica ofrecer todos los detalles.

Al igual que en otros casos, conviene evitar expresiones ambiguas o tranquilizadoras irreales como “se fue”, “está dormido” o “está perdido”, ya que pueden generar confusión o falsas esperanzas. Una explicación sencilla, honesta y ajustada a su capacidad de comprensión es emocionalmente más segura.

La comprensión de lo ocurrido llega de forma gradual. No es necesario que entiendan todo desde el primer momento. Cuando no se encuentran las palabras, la cercanía y la presencia serena de una persona adulta suelen ser la mejor forma de ofrecer seguridad y consuelo.

7. Quién, cómo y dónde comunicar la noticia de la muerte

7.1. Valorar el estado físico y emocional de los menores

Antes de comunicar la muerte de un ser querido a un niño o niña, es necesario valorar su estado físico y emocional. Aunque la recomendación general es transmitir la información lo antes posible, esta decisión debe adaptarse a las circunstancias concretas de cada situación. En algunos casos, como la hospitalización del propio menor, la presencia de síntomas postraumáticos agudos o un malestar emocional muy intenso (llanto inconsolable, alteraciones graves del sueño, pérdida significativa

del apetito, miedo extremo o bloqueo emocional), puede ser recomendable posponer la comunicación durante un breve periodo, hasta que el niño o la niña se encuentre algo más estable.

7.2. Comunicar la noticia sin retrasos innecesarios

Siempre que el estado físico y emocional de los menores lo permita, la noticia debe comunicarse lo antes posible. Retrasar la información durante días o semanas, o esperar a que finalicen los rituales funerarios, puede aumentar la confusión y dejarlos al margen de acontecimientos importantes para su proceso de duelo. Cuando la persona fallecida es uno de los progenitores u otra figura muy cercana, es especialmente importante que los menores estén entre los primeros en saberlo, adaptando siempre la información a su edad y capacidad de comprensión.

7.3. Quién debe comunicar la noticia

Lo más adecuado es que la noticia la comuniquen personas queridas y de confianza, preferiblemente los propios progenitores. Si uno de ellos ha fallecido, es recomendable que el progenitor superviviente lo haga cuando se sienta con fuerzas.

Cuando esto no sea posible, conviene que la información la transmita alguien muy cercano emocionalmente o la persona que vaya a hacerse cargo del menor, procurando que haya una figura conocida presente. Es importante que el adulto se muestre lo más sereno posible, ya que un desbordamiento emocional intenso puede aumentar el impacto en el niño o niña.

7.4. Elegir un lugar tranquilo y seguro

Es recomendable comunicar la noticia en un espacio tranquilo, acogedor y sin interrupciones. El tono debe ser cercano, respetuoso y calmado, transmitiendo disponibilidad emocional.

7.5. Ofrecer la información de forma progresiva

No es necesario dar toda la información de una sola vez. Puede comenzarse por lo esencial e ir ampliando lo que se explica con el tiempo, según la edad del menor, sus preguntas y su capacidad de comprensión. Es importante mantener la comunicación abierta y permitir que expresen dudas o emociones, evitando cerrar el tema de forma brusca.

8. Cómo ayudar a los menores que pierden a sus padres

8.1. Objetivos del acompañamiento

La pérdida de uno o ambos progenitores es una de las experiencias más dolorosas y desestabilizadoras de la infancia, especialmente cuando ocurre en un contexto traumático como el accidente ferroviario de Adamuz. Su impacto no se limita a la muerte del ser querido, sino que suele ir acompañado de cambios importantes en la vida del menor, como mudanzas, cambios de escuela, rutinas o cuidadores, lo que implica también la pérdida del entorno que le proporcionaba seguridad y estabilidad.



Cuando a estas pérdidas se suman la falta de cuidados estables o la presencia de síntomas postraumáticos, el riesgo de un sufrimiento intenso aumenta. Por ello, el acompañamiento debe centrarse no solo en el duelo, sino en proteger a los menores, ofrecer afecto y estabilidad y favorecer una adaptación progresiva y saludable.

Este apartado ofrece orientaciones para comprender el impacto de esta pérdida en las distintas etapas del desarrollo y propone pautas de cuidado emocional para sostener el bienestar de los menores.

8.2. Bebés y menores de cero a dos años: la importancia del cuidado estable

En los bebés y menores muy pequeños, la muerte de uno o ambos progenitores no puede comprenderse de forma consciente, pero sí se vive intensamente la ausencia de las principales figuras de cuidado. Perciben la falta de la voz, el contacto físico, el afecto, la calidez y las rutinas que les proporcionaban seguridad.

Como consecuencia, pueden aparecer alteraciones del sueño, mayor llanto, irritabilidad, cambios en el apetito o dificultad para calmarse. Estas respuestas son normales ante una ruptura tan significativa de su entorno.

Cuando sus necesidades físicas y emocionales se cubren de forma adecuada, los bebés pueden adaptarse progresivamente de manera saludable. Esta adaptación depende en gran medida de recibir cuidados estables, afecto constante, contacto corporal, atención sensible y rutinas previsibles.

8.3. La necesidad de una figura de apego segura

Es fundamental que los menores cuenten lo antes posible con una figura de crianza principal que asuma de forma continuada su cuidado, ya sea otro familiar cercano u otra persona significativa. Esta presencia estable facilita la construcción de un nuevo vínculo de apego seguro, esencial para su desarrollo emocional y para prevenir dificultades posteriores.

Cuando el cuidado es compartido por varios miembros de la familia, también puede ser adecuado siempre que exista continuidad, estabilidad, cariño y disponibilidad emocional. La clave no es el número de cuidadores, sino la constancia y calidad del cuidado recibido.

8.4. Mantener rutinas, explicar los cambios y transmitir seguridad

Tras la pérdida de los progenitores, es especialmente importante ofrecer mensajes claros de protección, afecto y pertenencia. Los niños necesitan saber que no están solos y que habrá personas que se ocupen de ellos de forma estable y continuada.

Asimismo, resulta fundamental explicarles cómo será su vida a partir de ese momento: dónde vivirán, quién se ocupará de su cuidado y cómo serán sus días. La previsibilidad y las rutinas aportan seguridad emocional y ayudan a reducir la sensación de desarraigo.

Siempre que sea posible, conviene mantener sus actividades habituales y minimizar los cambios. Cuando estos sean inevitables, como una mudanza o un cambio de colegio, deben explicarse con delicadeza y de forma tranquilizadora, por ejemplo: "Al principio puede que te sientas raro/a o más triste, y es normal. Poco a poco irás adaptándote. Yo estaré contigo y me ocuparé de cuidarte cada día."

Transmitir de manera continuada seguridad, afecto y disponibilidad emocional es uno de los factores más protectores para ayudar a los menores a atravesar una pérdida tan profunda.

9. Mantener viva la memoria de los padres y facilitar el vínculo con la nueva familia

9.1. Alternar el recuerdo con la vida cotidiana

El niño o la niña necesita tanto momentos de distracción, juego y mirada hacia el futuro como espacios para hablar de lo ocurrido y recibir explicaciones adaptadas a su edad. Ambas dimensiones son necesarias para un proceso de adaptación saludable.

Disfrutar, reír o concentrarse en actividades cotidianas no significa olvidar a los padres ni evitar el duelo; forma parte de la manera natural en que los menores regulan el dolor emocional. Del mismo modo, contar con momentos para expresar recuerdos, preguntas o tristeza les ayuda a integrar la pérdida de forma progresiva.

9.2. La importancia de no borrar los recuerdos

Cuando un niño o una niña pierde a sus padres, también en edades tempranas, y pasa a vivir con una familia adoptiva o con otras figuras que asumirán su cuidado, se inicia una transición emocional especialmente delicada. En este proceso, es fundamental que la memoria de sus padres no sea negada, borrada ni silenciada.

En ocasiones, por miedo o desconocimiento, algunos adultos evitan hablar de los padres fallecidos, retiran fotografías o dejan de nombrarlos, pensando que así el menor o la menor sufrirá menos o se adaptará mejor. Aunque suele hacerse con buena intención, cuando esta evitación se mantiene de forma persistente, especialmente si se suma a otras vivencias adversas, puede asociarse con mayor riesgo de duelo com-

plicado, dificultades en la construcción de la identidad e inseguridad en los vínculos afectivos.

Para muchos niños y niñas, los recuerdos de sus padres no son solo una parte de su pasado, sino un elemento esencial de su historia personal y de su identidad; en algunos casos, es lo único que les ha quedado. Recordar de forma respetuosa y progresiva no suele incrementar el malestar y puede favorecer una integración emocional más saludable.

9.3. Recordar no impide vincularse de nuevo

Es importante que los niños y las niñas comprendan que sus padres nunca serán olvidados ni reemplazados, aunque ahora haya otras personas dispuestas a cuidarlos y protegerlos. Poder hablar de los padres, recordarlos y mantenerlos presentes en la vida emocional del menor no dificulta el vínculo con la nueva familia; al contrario, favorece una relación más segura y basada en la confianza. Cuando el pasado no se prohíbe ni se oculta, los niños y las niñas se sienten respetados y pueden abrirse con mayor tranquilidad y confianza a las nuevas figuras de cuidado.

9.4. Mantener la memoria de forma respetuosa en la vida cotidiana

Incluso en los niños y las niñas más pequeños, que aún no comprenden la pérdida, es posible integrar la memoria de los padres mediante gestos sencillos y afectivos.

Mirar fotografías juntos, nombrar a mamá o papá de vez en cuando, compartir pequeños recuerdos, hacer comentarios cariñosos o acompañarlos a llevar flores si así lo desean son formas naturales de mantener su presencia emocional. Estas acciones no aumentan el dolor; por el contrario, aportan seguridad y ayudan a construir una historia personal sana.

9.5. Cuando no se hizo así desde el principio

Si por desconocimiento, por miedo o con la intención de proteger se evitó hablar de los padres o de la pérdida, no pasa nada. Siempre es posible abrir espacios de recuerdo y acompañar de una forma diferente a partir de este momento. Lo más importante para el bienestar emocional de los menores es el afecto, la presencia constante y la disponibilidad emocional de quienes hoy los cuidan.

Aunque muchas de estas orientaciones se ilustran con ejemplos de la infancia, son igualmente aplicables a los adolescentes, adaptándolas a su etapa evolutiva, su mayor capacidad de comprensión y sus necesidades específicas.

10. Ceremonias, rituales y protección emocional en la infancia

10.1. Creencias habituales y realidad emocional de los niños

Existe la creencia de que permitir que los niños y las niñas participen en rituales funerarios, como el velatorio o el funeral, puede resultar contraproducente, y que es mejor protegerlos manteniéndolos al margen de estas experiencias. Sin embargo,

aunque los menores tengan limitaciones propias de su edad, suelen percibir con claridad que algo importante y doloroso está ocurriendo a su alrededor, especialmente cuando la pérdida es significativa para ellos.

10.2. Participación en rituales en contextos no traumáticos extremos

La experiencia clínica y el conocimiento actual sobre el duelo infantil indican que, en situaciones de pérdida no asociadas a una vivencia traumática directa, la participación de los niños y las niñas en rituales familiares puede resultar beneficiosa. Estos momentos les ayudan a comprender la muerte de forma menos confusa, reduciendo fantasías habituales, como la idea de que la persona fallecida pueda regresar.

Para muchos menores, formar parte de estos actos favorece el sentimiento de pertenencia y acompañamiento por parte de su entorno cercano. No obstante, desde el punto de vista psicológico, es importante subrayar que la participación en rituales funerarios no es obligatoria ni imprescindible para que un niño o una niña pueda elaborar el duelo de manera adecuada. Cada caso debe valorarse de forma individual, respetando su edad, su estado emocional y sus necesidades.

10.3. Precauciones necesarias en contextos de trauma extremo

En situaciones de trauma intenso, como aquellas en las que los menores han sido víctimas directas del suceso o han presenciado la muerte de personas adultas o de familiares cercanos, es necesario extremar la prudencia. En estos casos, una exposición continuada a escenas muy cargadas emocionalmente, como velatorios, entierros, personas adultas llorando, multitudes o actos de homenaje, podrían convertirse en una sobreexposición traumática innecesaria, que no favorece la recuperación y puede intensificar el malestar psicológico.

Por ello, resulta fundamental observar cuidadosamente el estado físico y emocional de cada niño o niña, evitando aplicar normas generales y valorando siempre su capacidad de afrontamiento en ese momento concreto. En cualquier circunstancia, deben estar acompañados por al menos una persona adulta de confianza que pueda ofrecer seguridad, contención y apoyo emocional.

Ante la mínima duda, puede ser preferible limitar la participación en determinados actos. En muchos casos, los homenajes simbólicos, los rituales de recuerdo o los actos más contenidos emocionalmente se convierten en alternativas más protectoras y ajustadas a las necesidades de los menores.

10.4. Acompañamiento emocional cuando no se participa en los rituales

Proteger a los niños y a las niñas de una posible sobreexposición al dolor no significa dejarlos al margen de lo que está ocurriendo. Aunque no participen directamente en los rituales funerarios, es importante incluirlos emocionalmente mediante explicaciones sencillas y cercanas, por ejemplo: “Hoy ha venido mucha gente a recordar a papá” o “Han estado hablando de mamá con mucho cariño”.

Siempre que sea posible, conviene que permanezcan al cuidado de una persona conocida y de confianza, que pueda ofrecerles seguridad y afecto durante ese tiempo.

A la vuelta a casa, es recomendable acercarse a ellos con cariño, mostrar disponibilidad emocional, preguntarles cómo se han sentido y atender sus dudas o reacciones.

Estas palabras y gestos de cercanía les ayudan a sentirse parte de lo que ocurre y a comprender la pérdida sin exponerse a situaciones que puedan resultar demasiado intensas para ellos.

11. Acompañamiento en la adolescencia tras el trauma

11.1. La adolescencia como etapa de especial vulnerabilidad

Aunque los adolescentes comprenden la muerte de forma similar a los adultos, el impacto emocional que provoca suele ser muy intenso. La adolescencia es una etapa de construcción personal en la que aún se necesitan figuras de referencia, seguridad y estabilidad emocional. Por ello, ante una pérdida significativa o un evento traumático, requieren tiempo para elaborar el duelo, apoyo constante y entornos seguros donde poder expresar lo que sienten.

Este acompañamiento es necesario tanto para quienes vivieron directamente el accidente ferroviario como para aquellos que, sin haber estado presentes, se han visto profundamente afectados por la muerte de un familiar o de alguien cercano. En muchos casos, además del dolor por la pérdida, deben afrontar cambios importantes como mudanzas, separación de su entorno habitual o el paso a vivir con otros familiares, lo que incrementa la sensación de inseguridad y desarraigo.

11.2. Cómo se manifiesta el malestar en la adolescencia

El sufrimiento emocional en la adolescencia no siempre se expresa con palabras. Con frecuencia se manifiesta a través de cambios en la conducta, como mayor irritabilidad, tendencia al aislamiento, descenso del rendimiento escolar, impulsividad o pérdida de interés por actividades que antes resultaban gratificantes.

Al mismo tiempo, es importante reconocer señales de recuperación cuando, de forma gradual, retoman rutinas, vuelven al instituto, se reencuentran con amistades o recuperan aficiones. Estos avances indican que, a su propio ritmo, van reconectando con la vida.

11.3. Reacciones emocionales frecuentes tras el trauma

Tras experiencias tan impactantes, son habituales emociones como el miedo persistente, la sensación de inseguridad y el temor a nuevas pérdidas. También pueden aparecer tristeza profunda, desánimo o dificultades para expresar lo que sienten.

En algunos adolescentes surge la culpa, por haber salido ilesos, por sentir que recibieron más ayuda que otros o por pensar que podrían haber actuado de otra manera. Esta autocrítica puede intensificar el sufrimiento emocional.

En otros casos aparecen síntomas relacionados con el estrés postraumático, como recuerdos intrusivos, pesadillas, hipervigilancia o una sensación constante de amenaza, que influyen de forma significativa en su bienestar emocional.

11.4. El impacto específico de la pérdida de los padres

La muerte de uno o ambos progenitores supone una ruptura especialmente profunda en la sensación de protección y estabilidad. Aunque los adolescentes comprendan el significado de la muerte, emocionalmente pueden vivirla como un cambio brusco en su mundo, en el que desaparecen figuras fundamentales de apoyo y cuidado.

El dolor puede manifestarse como tristeza intensa, rabia, miedo o una sensación de soledad difícil de poner en palabras. Cuando a esta pérdida se suman cambios de hogar, cuidadores o entorno escolar, el impacto emocional suele intensificarse.

En estos procesos es especialmente importante permitir que los adolescentes hablen de sus padres, los recuerden y mantengan viva su presencia emocional. Lejos de dificultar la adaptación a nuevas figuras de cuidado, integrar la historia y la memoria de los padres favorece vínculos más sólidos y seguros. Es fundamental transmitirles que sus padres no serán olvidados ni reemplazados, y que pueden recordar y amar a sus padres al mismo tiempo que construyen nuevas relaciones afectivas.

11.5. La comunicación emocional con los adolescentes

En la comunicación con adolescentes es recomendable crear espacios tranquilos, sin presiones ni interrogatorios. A menudo se abren más en momentos cotidianos que en conversaciones directas. Escuchar con atención, sin minimizar lo que expresan ni apresurarse a ofrecer soluciones, favorece que se sientan comprendidos.

La autenticidad por parte de los adultos es clave. Es importante evitar mensajes que pretendan cerrar rápidamente el dolor, como “tienes que ser fuerte” o “todo pasará pronto”. El duelo necesita tiempo. Acompañar implica estar presentes, respetar los silencios y ofrecer estabilidad en la vida diaria.

11.6. Cuando buscar ayuda psicológica especializada

Aunque muchas reacciones emocionales tienden a disminuir con el tiempo y el acompañamiento, en algunos adolescentes el malestar puede ser muy intenso, persistir o aumentar. Es recomendable solicitar apoyo especializado cuando durante semanas se mantienen señales como un aislamiento marcado, deterioro significativo del funcionamiento escolar o social, conductas de riesgo, problemas graves de sueño, recuerdos angustiosos constantes, miedos que interfieren en la vida diaria, síntomas físicos repetidos sin causa médica clara, autolesiones, o cualquier expresión de ideación suicida, desesperanza profunda o sentimientos persistentes de vacío.

Pedir ayuda profesional no significa que se haya hecho algo mal, sino que se está cuidando de forma responsable la salud emocional del o la adolescente y favoreciendo su recuperación.

12. Autocuidado de madres, padres y personas adultas de referencia

Acompañar a un niño o una niña tras una experiencia tan dolorosa como el accidente ferroviario de Adamuz puede suponer una gran sobrecarga emocional. Madres, padres

y otras personas cercanas atraviesan su propio duelo al mismo tiempo que tratan de sostener a los menores.

Es importante recordar que nadie puede cuidar adecuadamente si está completamente desbordado. Cuidarse no es un acto egoísta, sino una forma de protección. Descansar cuando sea posible, compartir lo que se siente con personas de confianza, pedir ayuda y permitirse momentos de respiro ayuda a recuperar fuerzas emocionales.

No es necesario mostrarse fuerte todo el tiempo. Expresar tristeza de forma serena, reconocer que se está pasando por un momento difícil y buscar apoyo social o profesional cuando se necesita es una manera sana de afrontar el dolor y también de enseñar a los niños y a las niñas que pedir ayuda es algo positivo.

12.1. El paso del tiempo y los altibajos del duelo

El duelo y la recuperación tras un trauma no son procesos lineales. No avanzan de forma continua hacia sentirse mejor, sino que suelen presentarse en oleadas.

Es habitual que los niños, niñas y adolescentes tengan días en los que parecen tranquilos o incluso alegres, y otros en los que reaparecen la tristeza, el enfado o el miedo. Esto no significa que estén retrocediendo, sino que su mente va elaborando poco a poco lo ocurrido.

También es frecuente que determinadas fechas o situaciones reactiven las emociones, como aniversarios, celebraciones familiares, volver a lugares relacionados con el accidente o escuchar noticias similares. Comprender estos altibajos permite acompañar con mayor paciencia y sin alarmarse innecesariamente. Con el tiempo y apoyo adecuado, estas reacciones suelen volverse menos intensas.

12.2. Cuando buscar ayuda psicológica especializada

En muchos casos, con afecto, estabilidad, acompañamiento y tiempo, los menores y adolescentes logran adaptarse progresivamente a lo vivido. Sin embargo, cuando el malestar se mantiene muy intenso o persistente, con recuerdos constantes del suceso, pesadillas, miedos que interfieren en la vida diaria, aislamiento prolongado, cambios marcados de conducta, retrocesos en el desarrollo, tristeza profunda o conductas de riesgo, es importante buscar apoyo profesional.

Pedir ayuda no es una señal de debilidad ni de fracaso, sino una forma responsable de cuidar y proteger a quienes más queremos cuando el dolor resulta difícil de sostener.

Acompañar a niños, niñas y adolescentes tras una pérdida tan profunda no es un camino sencillo; también remueve el propio sufrimiento de las personas adultas. Sin embargo, no es necesario transitar este proceso en soledad. Con apoyo, afecto y acompañamiento, es posible reconstruir la vida paso a paso, integrando lo vivido sin olvidar a quienes seguirán presentes en el recuerdo y en el corazón.

13. Bibliografía

Artaraz Ocerinjaúregui, B., Sierra García, E., González Serrano, F., García García, J. A., Blanco Rubio, V. y Landa Petralanda, V. (2017). *Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia. Formación para madres, padres y profesorado*. Colegio de Médicos de Bizkaia.

Camáñez, R. M., Cantarero, D. y Soriano, L. (2012). *Guía para padres con hijos en duelo*. Oficina de Cooperación al Desarrollo y Solidaridad (OCDS), Observatorio Psicosocial de Recursos en Situaciones de Desastre y Universitat Jaume I.

Cid Egea, L. (2011). *Explícame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños*. Fundación Mario Losantos del Campo.

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. (s. f.). *Guía de intervención en situaciones de catástrofes en menores*. Recuperado el 2 de febrero de 2026 de <https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/documentos-tematicos/guia-de-intervencion-en-situaciones-de-catastrofes-en-menores>

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. (s. f.). *Guía de intervención en situaciones de catástrofes en población general*. Recuperado el 2 de febrero de 2026 de <https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/documentos-tematicos/guia-de-intervencion-en-situaciones-de-catastrofes-en-poblacion-general>

Díaz Seoane, P. (2016). *Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes*. Fundación Mario Losantos del Campo.

Dongil Collado, E. (2024). *Guía de ayuda psicológica para niños, niñas y adolescentes afectados por la DANA*. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) y Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

Fausor de Castro, R., Morán Rodríguez, N., Cobos Redondo, B., Gesteria Santos, C., Navarro-McCarthy, A., Altungy Labrador, P. R., Liébana Puado, S., Sanz-García, A., Sánchez Marqueses, J. M., García de Marina, A. y García-Vera, M. (2022). *Menores viviendo una guerra*. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

Figuroa, M. J., Cáceres, R. y Torres, A. G. (2020). *Duelo. Manual de capacitación para acompañamiento y abordaje del duelo*. Fundación Silencio (Fundasil) y UNICEF.

Rodríguez, J., Zaccarelli Davoli, M. y Pérez, R. (Eds.). (2009). *Guía práctica de salud mental en desastres*. Organización Panamericana de la Salud – Organización Mundial de la Salud.

National Institute for Health and Care Excellence (2018). *Post-traumatic stress disorder: Recognition, assessment and management (NICE guideline NG116)*. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng116>

World Health Organization. (2013). *Guidelines for the management of conditions specifically related to stress*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/85119>





SEAS

SOCIEDAD ESPAÑOLA
PARA EL ESTUDIO DE LA
ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

