



Until we are all equal

# Adolescentes en Crisis

Voces de Ucrania,  
Polonia y Rumanía

---

Resumen ejecutivo

# Resumen

Este informe forma parte de la serie de investigaciones de Plan Internacional **Niñas adolescentes en crisis** que recoge las voces y experiencias de niñas y adolescentes de entre 10 y 19 años, en situaciones de crisis prolongadas. La serie intenta amplificar sus voces y percepciones sobre los contextos de crisis y muestra sus puntos de vista sobre cuál debería ser la respuesta de la comunidad internacional.

Este informe presenta los hallazgos de una investigación realizada en Ucrania, Polonia y Rumanía, entre agosto y octubre de 2023, con 135 niñas adolescentes, 36 niños adolescentes, 30 personas cuidadoras de adolescentes y 15 actores claves. Puedes leer el informe completo, en inglés, [aquí](#).

## Localizaciones de la investigación



Todos los nombres utilizados en este informe son seudónimos. No se han tomado fotografías en el curso de esta investigación. Las niñas y adolescentes que aparecen en las imágenes de este informe no son las mismas que han participado en la investigación.



## ¿Qué nos han contado las niñas?

- **Las niñas tienen dificultades para acceder al apoyo que necesitan en salud mental.**



Las adolescentes en Ucrania, Polonia y Rumanía evidencian un impacto psicológico de larga duración debido a sus experiencias en la guerra, con altos niveles de estrés y de ansiedad, dificultades para dormir y estados de ánimo cambiantes. Las adolescentes y las personas cuidadoras de los tres países denuncian que existen importantes dificultades en el acceso a servicios especializados esenciales de salud mental, destacando especialmente el poco conocimiento que existe de los servicios gratuitos y del acceso a los mismos.

**“A veces me da la impresión de que la guerra no solo está fuera de mi cabeza, sino dentro también”.**

Olesia, niña, 15–19, Ucrania.

- **Las niñas se sienten inseguras, por el conflicto y por el riesgo a sufrir la violencia por razón de género.**



Las niñas y adolescentes que viven cerca del frente de guerra en Ucrania se exponen a riesgos críticos para su seguridad, mientras que las adolescentes del resto del país tienen que enfrentarse al peligro de los ataques aéreos. En Polonia y en Rumanía, las niñas adolescentes refugiadas declaran experimentar alarmantes índices de acoso y agresiones sexuales, tanto online como en los espacios públicos. Su exposición a este tipo de violencias por razón de género llega a tal punto que las han normalizado.

**“Tengo miedo de andar sola por las historias que cuentan de ataques”.**

Jisu, niña, 10–14, Polonia.

> **El impacto a largo plazo de la interrupción de la educación es una de las principales preocupaciones de los y las adolescentes y de sus cuidadores.**



Este es el quinto año escolar consecutivo en el que el alumnado de Ucrania se enfrenta a una interrupción continuada de su educación, una situación que empezó con la pandemia de la Covid-19 en 2020. Los y las adolescentes y sus cuidadores están cada vez más preocupados por el impacto a largo plazo de esta interrupción y cómo va a influir en su acceso a oportunidades académicas y de empleo en el futuro. Para muchas y muchos estudiantes en Ucrania, las clases online siguen siendo una necesidad por seguridad, pero los y las adolescentes denuncian que esta forma de aprendizaje les plantea retos importantes. Para quienes se han visto desplazados más allá de sus fronteras, la dificultad de aprender la lengua local supone una gran barrera para el éxito académico.

**“Cuando tuvimos que abandonar nuestro hogar fui incapaz de participar en la escuela durante meses. No tenía portátil ni Internet. Dejamos todo allí. No nos quedó nada”.**

Hanna, niña, 15–19, Ucrania.

**“Tengo muy malas notas desde que llegué a Polonia. Aunque estudié muchísimo, especialmente polaco, suspendo todo”.**

Alexandra, niña, 10–14, Polonia.

> **Las niñas y adolescentes necesitan apoyo para tener acceso a una educación sexual y a servicios de salud sexual y reproductiva de calidad y asequibles.**

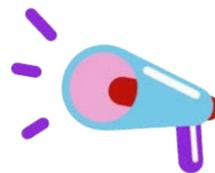


Los tabús y la desinformación alrededor de la salud sexual y reproductiva ya existían antes de la escalada de la guerra en Ucrania. La educación sexual está todavía más limitada por la educación online. Las adolescentes de los tres países declaran que no saben dónde acceder a servicios de salud sexual y reproductiva asequibles o a información adecuada, por lo que muchas de ellas la buscan en Internet o a través de plataformas digitales.

**“En nuestra clase de biología teníamos un tema de salud y derechos sexuales y reproductivos. Sin embargo, nuestro profesor decidió simplemente saltárselo. La mayoría de los profesores evitan incluso dar una información limitada en las clases de biología”.**

Yuliya, niña, 15–19, Ucrania.

> **La guerra refuerza los roles tradicionales de género e impide plantear oportunidades para superarlos.**



Los trastornos que la guerra ha provocado en los hogares han generado nuevas responsabilidades, especialmente para las niñas que han tenido que asumir los roles tradicionales de cuidadoras. Sin embargo, también ha demostrado que las mujeres son capaces de asumir el rol de cabeza de familia, tomar decisiones y ser las proveedoras del hogar, retando las actitudes tradicionales de género.

**“... ahora muchos hombres están en el frente, por lo que la vida civil depende principalmente de las mujeres... Y creo que esto ayuda a las mujeres a lograr su propia independencia, su capacidad de acción”.**

Emiliya, niña, 15–19, Ucrania.

> **Las adolescentes quieren contribuir a la reconstrucción de una Ucrania más inclusiva.**



Más allá del elemento práctico de la reconstrucción después de la guerra, las y los adolescentes de Ucrania quieren priorizar la salud mental, la educación y la creación de una sociedad más inclusiva en la que la población, en toda su diversidad, pueda prosperar. Las niñas adolescentes, tan a menudo excluidas de los procesos de toma de decisiones, han demostrado el papel protagonista que deberían tener en la reconstrucción de Ucrania.

**“Deseo un futuro en el que haya mayor aceptación social y menos prejuicios”.**

Oleksa, niña, 15–19, Rumanía.



# Conclusión y recomendaciones

La investigación ha demostrado que aunque las adolescentes están atravesando esta crisis con firmeza y resiliencia, hay importantes lagunas en el acceso a servicios de calidad básicos para su salud mental, su salud sexual y reproductiva o su educación. Además de estar ya lidiando con altos niveles de estrés y de ansiedad provocados por la experiencia de la guerra y del desplazamiento, las niñas adolescentes se enfrentan a amenazas a su seguridad, índices alarmantes de acoso sexual, devastadoras pérdidas y retrasos en el ámbito académico; también, aislamiento social, retos para su integración y una brusca interrupción de su etapa de adolescencia asumiendo la carga de responsabilidades adultas. Las adolescentes de Ucrania saben lo que necesitan: no solo sobrevivir a la guerra, sino construir un futuro seguro, provechoso y más igualitario para toda la ciudadanía. Para ello, deben ser incluidas en el proceso de toma de decisiones.



## Las siguientes recomendaciones están basadas en sus prioridades

Véase el [informe principal](#) para la lista completa de recomendaciones.

### En Ucrania, Polonia y Rumanía:

- Los **donantes** que trabajan con las **autoridades nacionales y locales** deben reforzar los sistemas de protección infantil, educación y salud.
- **Los gobiernos nacionales y locales, con el apoyo de los donantes**, deben aumentar de forma urgente los servicios gratuitos disponibles de salud mental y apoyo psicosocial (SMAPS) para adolescentes y cuidadores en ucraniano y ruso. Se debe implementar una amplia campaña multilingüe en las redes sociales para aumentar la concienciación pública sobre los servicios SMAPS.
- **Las autoridades educativas locales, bajo la dirección del ministerio de educación nacional y de los proveedores de servicios educativos locales**, deben desarrollar estrategias localizadas para abordar las importantes carencias educativas, que son especialmente graves en las zonas más apartadas, y para proporcionar actividades presenciales con el fin de mejorar las habilidades sociales y la cohesión social entre las personas adolescentes. Esto incluye identificar itinerarios de transición para permitir que los niños y niñas en edad escolar de Ucrania se reincorporen al sistema de educación formal ucraniano.
- **Los donantes internacionales y las autoridades nacionales** deben seguir apoyando la programación educativa como una plataforma clave para la cohesión social dentro de Ucrania y en los países de acogida.
- Como parte de su compromiso para abordar la violencia por razón de género, las **autoridades nacionales** deben ampliar la prevención, extendiéndola a programas de concienciación de seguridad online para garantizar la protección de las adolescentes ante el creciente riesgo de explotación sexual dentro y fuera de la red de internet y ante los abusos y el tráfico de personas.
- **Las autoridades educativas** deben implantar una educación sexual amplia, basada en las relaciones respetuosas y la prevención de la violencia por razón de género desde edades tempranas, como elementos estándar del currículum escolar.
- **Las autoridades sanitarias y educativas** deben apoyar e iniciar proyectos que incrementen el acceso a una educación sexual completa en varios idiomas, así como una línea gratuita y confidencial, telefónica, redes sociales y presencial, para recibir información sobre salud y derechos sexuales y reproductivos.
- **Los donantes internacionales y las autoridades nacionales** deben promover la participación directa de las adolescentes y las jóvenes, en toda su diversidad, en todos los foros de toma de decisiones, incluyendo la creación de mecanismos consultivos específicos. Debe garantizarse la participación de las personas más vulnerables, como la comunidad romaní, las personas LGBTIQ+ y los y las jóvenes con discapacidades.



Until we are all equal

## Agradecimientos

Este resumen ejecutivo ha sido escrito por Jenny Rivett, basándose en la investigación llevada a cabo por Scruples Research. Fue encargada por Plan International de Europa Central y del Este con contribuciones de las siguientes sedes internacionales de Plan International: Plan International Ucrania, Plan International Polonia y Plan International Rumanía, así como diversos socios de Plan Internacional en los tres países de la investigación: Slavic Heart y Ruki Druziv en Ucrania, en Polonia y en Rumanía.

Nos gustaría agradecer a las y los adolescentes, a sus cuidadores y a los miembros de las ONG y organizaciones de la sociedad civil que han participado en la investigación. Sin sus contribuciones no hubiera sido posible realizar esta investigación.

Nos gustaría agradecer en especial las contribuciones de Louise Allen, Lawson Brunnock, Yeliena Dudko, Marianne Rowley, Sven Coppens, Camila Mariño, Aya Saeed, Natalia Baitemirova, Dominika Cichocka, Angelisa Diveny, Kristine Anderson, Anna MacSwan, Rilian Agunos, Dra. Lucia Rost, Dra. Jacqueline Gallinetti, Kathleen Sherwin, Enzo Tabet Cruz, Lindsey Hutchinson, Maureen Fordham y los y las estudiantes de ciencias sociales de la Academia Kyiv-Mohyla que han contribuido a la revisión bibliográfica.

**Foto de cubierta:** Dos hermanas y una amiga que viven en un centro de acogida para familias desplazadas internamente en Ucrania (Copyright Plan International).

**Ilustraciones:** Zhenya Oliiyuk.

**Diseño:** Amy Reinecke.

**Corrección de estilo:** Anna Brown.

## Sobre Plan International

Somos una organización humanitaria y de desarrollo independiente que defiende los derechos de la infancia, la igualdad de las niñas y que lucha por un mundo en el que ellas puedan aprender, liderar, decidir y prosperar. Durante más de 85 años de historia, hemos construido sólidas alianzas para apoyar los derechos de la infancia desde su nacimiento hasta que alcanzan la edad adulta. En la actualidad, estamos presentes en más de 80 países y desarrollamos programas en África, América Latina y Asia.

**No pararemos hasta lograr la igualdad.**

### Plan International España

C/ Pantoja, 10  
28002 Madrid, España

Atención al donante:  
900 244 000  
atencionaldonante@plan-international.org

[plan-international.es](http://plan-international.es)

Publicado en 2024. Texto © Plan International



[facebook.com/Planinternational.es](https://facebook.com/Planinternational.es)



[x.com/PlanInt\\_ES](https://x.com/PlanInt_ES)



[instagram.com/planint\\_es](https://instagram.com/planint_es)



[linkedin.com/company/plan-esp-a](https://linkedin.com/company/plan-esp-a)



[youtube.com/user/PlanEspana](https://youtube.com/user/PlanEspana)