

GUÍA DE APOYO EMOCIONAL

VOLVER A EMPEZAR

*Para quienes perdieron a alguien.
Para quienes lo perdieron todo. Para quienes siguen aquí.*



NO SIGNAL, THE GUIDE.
www.nosignaltheguide.com



Sobreviviste. Eso ya es mucho.

Si estás leyendo esto, viviste algo que ninguna persona debería vivir. La tierra se movió y, en segundos, cambió tu vida.

Tal vez perdiste a alguien que amabas. Tal vez perdiste tu casa, tus fotos, tus recuerdos. Tal vez lo perdiste todo.

Esta guía no viene a decirte que "todo va a estar bien" ni que "todo pasa por una razón". Esas frases no ayudan y no son honestas. Lo que sí es honesto es esto:

Lo que sientes ahora es una reacción normal a algo que no es normal.

Esta guía está basada en lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS), UNICEF y décadas de investigación científica han aprendido acompañando a sobrevivientes de terremotos en todo el mundo: en México, Chile, Turquía, Haití, Japón y Nepal.

No necesitas ser fuerte todo el tiempo. No necesitas tener respuestas hoy. Solo necesitas dar el siguiente paso pequeño. Esta guía te acompaña en ese camino.

Un dato que importa: el psicólogo George Bonanno, de la Universidad de Columbia, estudió durante décadas a miles de sobrevivientes de desastres y pérdidas. Su hallazgo cambió lo que la ciencia creía: la respuesta humana más común ante la tragedia no es quedar roto para siempre. Es la resiliencia. La mayoría de las personas —incluso las que sufrieron pérdidas terribles— logran, con tiempo y apoyo, reconstruir una vida con sentido. No es magia ni es "ser fuerte": es la capacidad humana de adaptarse, y se construye paso a paso. Esta guía te muestra cómo.

Cómo usar esta guía: no hace falta leerla de corrido. Ve directo a la página que hoy necesitas. Guárdala. Vuelve a ella. Compártela.



Lo que sientes es normal

Después de un terremoto, tu cuerpo y tu mente reaccionan para protegerte. Estas reacciones pueden asustar, pero son esperadas. Reconocerlas ayuda a no sentir que "te estás volviendo loco". No lo estás.

EN EL CUERPO

- Temblor, corazón acelerado, presión en el pecho
- No poder dormir, o dormir demasiado
- Perder el apetito, o comer sin hambre
- Cansancio extremo, dolores sin causa clara
- Sobresaltarte con cualquier ruido o movimiento
- Sentir que el piso se mueve cuando no se mueve (los "temblores fantasma": muy comunes y desaparecen con el tiempo)

EN LA MENTE

- Revivir el momento una y otra vez (imágenes, sonidos, pesadillas)
- No poder concentrarte ni recordar cosas simples
- Sentir que nada es real, como estar en una película
- Miedo constante a que vuelva a temblar

EN LAS EMOCIONES

- Tristeza profunda, llanto que llega sin aviso
- Rabia, incluso contra personas que quieres
- Culpa por haber sobrevivido cuando otros no
- Sentirte vacío, sin sentir nada. Eso también es una reacción, no frialdad.

Lo que dice la ciencia: estas reacciones suelen ser más intensas en las primeras semanas y van bajando poco a poco. No desaparecen en línea recta: hay días buenos y días malos. Las réplicas, los aniversarios y ciertos lugares pueden hacer que todo vuelva de golpe. Eso no significa que retrocediste. Significa que estás procesando.

Importante: sentir estas cosas NO significa que tienes un trastorno mental. La OMS insiste en no ponerle etiquetas de enfermedad a reacciones normales en un contexto anormal. La mayoría de las personas se recupera sin desarrollar estrés postraumático. En la página 14 te decimos cuáles son las señales de que sí conviene buscar ayuda profesional.



Los primeros días y semanas: qué ayuda de verdad

En 2007, un equipo internacional de expertos liderado por el psicólogo Stevan Hobfoll revisó toda la evidencia mundial sobre desastres y definió los cinco elementos que más ayudan a la recuperación emocional. Hoy son el estándar de la OMS y de los equipos de emergencia de todo el mundo. Aquí están, en lenguaje simple:

- 1. Recuperar sensación de seguridad.** Busca un lugar donde te sientas protegido, aunque sea temporal. Infórmate solo por fuentes oficiales. Limita las noticias y los videos del desastre: verlos una y otra vez mantiene tu cuerpo en alarma y no te da información nueva.
- 2. Calmar el cuerpo.** La calma no llega sola: se practica. En la página 10 encontrarás ejercicios concretos de respiración y anclaje que puedes hacer en cualquier lugar, incluso en un albergue.
- 3. Mantenerse conectado con otros.** El aislamiento es el peor enemigo de la recuperación. Habla con alguien de confianza, aunque sea poco. No tienes que contar lo que viviste si no quieres. Estar cerca de otros ya ayuda.
- 4. Recuperar algo de control.** El terremoto te quitó el control de casi todo. Recupéralo en lo pequeño: decide qué comer, organiza tu espacio aunque sea una carpa, haz una lista de una sola tarea para mañana. Cada decisión pequeña le dice a tu cerebro: "todavía puedo".
- 5. Mantener esperanza realista.** No es pensar que "todo está bien". Es saber que la situación de hoy no es la situación de siempre. La reconstrucción existe. Otros lo han logrado antes que tú.

Qué NO ayuda (aunque parezca que sí):

- Obligarte (o dejar que otros te obliguen) a contar los detalles de lo que viviste. La OMS es explícita: forzar a la persona a revivir el trauma en los primeros días puede hacer daño. Hablarás cuando tú quieras, con quien tú quieras.
- El alcohol y las drogas para "aguantar". Alivian una hora y empeoran las semanas.
- Tomar decisiones grandes e irreversibles (vender, mudarte de país, romper relaciones) en las primeras semanas, si puedes evitarlo.



El mapa del camino: qué esperar en los próximos meses

Saber lo que suele venir reduce el miedo y evita la pregunta que tortura a tantos sobrevivientes: "¿por qué sigo mal?". Cada persona es distinta, pero la investigación en desastres describe fases que se repiten en todo el mundo:

Primeros días: fase heroica. Adrenalina, solidaridad, rescates, todos ayudan a todos. Muchas personas casi no sienten dolor emocional: el cuerpo está en modo supervivencia.

Semanas 1 a 4: fase de "luna de miel". Llega la ayuda, hay atención de los medios, promesas de reconstrucción, sensación de "juntos saldremos de esta". La esperanza es alta.

Meses 2 a 6 (a veces más): fase de desilusión. Es la etapa más dura y la que nadie te advierte. Los medios se van, la ayuda se vuelve lenta, los trámites se traban, el cansancio se acumula. Aquí aparecen con fuerza la rabia, la tristeza y el agotamiento. Muchas personas se sienten peor en el mes tres que en la semana uno, y creen que están retrocediendo. **No estás retrocediendo: estás en la fase más difícil del camino, y también pasa.**

Del mes 6 en adelante: fase de reconstrucción. Poco a poco, la vida se reorganiza. No vuelve a ser la de antes: se construye una nueva. Los avances son lentos pero reales.

El primer aniversario. Cuando se acerque la fecha del terremoto, es muy común que vuelvan la angustia, las pesadillas y la tristeza, incluso si llevabas meses mejor. Se llama "reacción de aniversario" y es esperada. No significa recaída. Ese día, planifica algo: estar acompañado, un ritual de recuerdo, o simplemente no exigirte nada.

Para recordar: estas fases no son una escalera recta. Puedes ir y venir entre ellas. Lo importante es saber que el punto más oscuro del camino no es el final del camino.



Cuando perdiste a alguien que amabas

No hay palabras que alcancen para esta pérdida. No vamos a intentar suavizarla.

El duelo no tiene etapas fijas ni calendario. Quizás escuchaste que el duelo tiene 5 etapas ordenadas. La investigación moderna muestra que no funciona así: el duelo va y viene como olas. Un día puedes reír y al siguiente no poder levantarte. Ambas cosas son duelo. Reír no es traicionar a quien perdiste.

La culpa del sobreviviente es casi universal. "¿Por qué yo sí y él no?", "Si hubiera llamado antes...", "Si no le hubiera pedido que fuera...". Casi todas las personas que pierden a alguien en un desastre piensan esto. Escucha bien: un terremoto no lo decide nadie. No hubo nada que pudieras haber sabido. La culpa es la forma en que la mente busca control sobre algo que no lo tenía. Es comprensible, pero no es verdad.

En desastres, el duelo se complica. A veces no hay cuerpo que despedir, o no hubo funeral, o todo pasó tan rápido que no hubo adiós. Esto hace el duelo más difícil, y es importante saberlo para no exigirse "superarlo" al ritmo de otros. Si no pudiste despedirte, puedes crear tu propio ritual: escribir una carta, encender una vela, reunir a la familia a compartir recuerdos, visitar un lugar que era especial para esa persona. Los rituales no son superstición: la psicología ha comprobado que ayudan a la mente a procesar la pérdida.

QUÉ AYUDA

- Hablar de la persona que perdiste, cuando quieras y con quien quieras. Decir su nombre. Recordar cómo era, no solo cómo murió.
- Permitirte llorar sin pedir perdón por ello. Y permitirte no llorar sin sentir culpa.
- Aceptar ayuda práctica (comida, trámites, cuidado de niños). Aceptar ayuda no es debilidad.
- Saber que el objetivo no es "olvidar" ni "cerrar el capítulo". Es aprender a llevar a esa persona contigo de otra forma, mientras tu vida continúa.

Señal de alerta: si después de varios meses el dolor sigue igual de paralizante, no puedes hacer las actividades básicas del día, o sientes que la vida no tiene ningún sentido, busca apoyo profesional (página 14). Existe el duelo prolongado y tiene tratamiento efectivo.



Cuando lo perdiste todo

Tu casa no era solo paredes. Era tu historia, tu seguridad, el resultado de años de trabajo, el lugar donde tus hijos crecieron. Perderla es un duelo real, y tienes derecho a vivirlo como tal.

Las primeras semanas funcionas en "modo emergencia". Resuelves, haces filas, buscas ayuda, casi no sientes. Muchas personas dicen: "Estoy bien, no tengo tiempo para estar mal". Semanas o meses después, cuando la emergencia baja, las emociones llegan de golpe. Si te pasa, no es un retroceso: es que por fin tu mente tiene espacio para sentir.

La comparación duele. Ver que al vecino le quedó la casa y a ti no, o que a otros les llegó ayuda primero, genera rabia y sensación de injusticia. Es humano. No te hace mala persona.

La incertidumbre desgasta más que el evento. No saber dónde vivirás en tres meses, si llegará la ayuda, si podrás reconstruir, cansa la mente todos los días.

El dinero y los trámites: la segunda catástrofe. Deudas de una casa que ya no existe, documentos perdidos, filas, formularios, promesas que no llegan. El estrés económico y burocrático daña la salud mental tanto como el terremoto mismo. Tres consejos concretos:

- **Un cuaderno único para todo:** anota cada trámite, fecha, nombre del funcionario y número de expediente. Tu memoria está agotada; el cuaderno no. Tener todo registrado te protege y reduce la ansiedad de "¿habré hecho esto?".
- **Prioriza documentos de identidad primero.** Sin ellos, todo lo demás se traba. Suelen existir procedimientos de emergencia gratuitos después de un desastre: pregunta antes de pagar a intermediarios.
- **Cuidado con los aprovechadores.** Después de cada desastre aparecen estafadores que cobran por trámites gratuitos, "gestores" falsos y compradores que ofrecen precios ridículos por terrenos. No firmes nada bajo presión. Consulta antes con alguien de confianza.

Estrategia probada: divide el problema gigante en problemas pequeños. "Perdí todo" es imposible de resolver. Pero sí puedes resolver: esta semana, conseguir los documentos de identidad; este mes, registrarte en las listas de ayuda oficial; los próximos meses, definir opciones de vivienda temporal. Escribe las tareas. Tacha las que completes. Cada tarea tachada es una prueba visible de que estás avanzando, aunque no lo sientas.

Protege lo que el terremoto no pudo llevarse: tu conocimiento y tu oficio. Tus relaciones. Tu historia. Tu capacidad de decidir. Las personas que se recuperan mejor de la pérdida material son las que logran ver que su identidad no estaba en las cosas, aunque las cosas dolieran.

Pedir ayuda —al Estado, a organizaciones, a familiares— no es caridad ni humillación. Es tu derecho y es parte de la reconstrucción. Nadie reconstruye solo.



Los niños y adolescentes: cómo ayudarlos

Los niños sienten el terremoto igual o más que los adultos, pero lo expresan diferente. UNICEF y los especialistas en trauma infantil señalan estas reacciones como esperadas:

- **Pequeños (0-5 años):** vuelven a comportamientos que ya habían superado (mojar la cama, chuparse el dedo, no despegarse de ti). Es normal. No los regañes por eso: es su forma de pedir seguridad.
- **Escolares (6-12 años):** pesadillas, miedo a dormir solos, dolores de barriga o cabeza, juegos que repiten el terremoto. Jugar "al temblor" no es morboso: es la forma natural en que los niños procesan lo vivido.
- **Adolescentes:** se aíslan, se irritan, actúan como si nada pasara o toman riesgos. Debajo suele haber el mismo miedo, pero les da vergüenza mostrarlo.

Lo que más protege a un niño después de un desastre no es olvidar: es la presencia estable de un adulto que lo quiere.

QUÉ HACER

- **Di la verdad con palabras simples.** "Hubo un terremoto. Fue muy fuerte. Ahora estamos trabajando para estar seguros". Los niños notan las mentiras y su imaginación inventa cosas peores que la realidad.
- **Responde sus preguntas, aunque se repitan.** Preguntar veinte veces lo mismo es su forma de digerir lo que pasó.
- **Recupera rutinas pequeñas:** horario de comida, un cuento antes de dormir, volver a la escuela apenas se pueda. La rutina le dice al niño: "el mundo vuelve a ser predecible". UNICEF considera el regreso a clases una de las intervenciones más protectoras que existen.
- **Déjalos ayudar en tareas a su medida.** Ayudar les devuelve sensación de control, igual que a ti.
- **Protégelos de las imágenes.** Un niño que ve una y otra vez los videos del derrumbe en la televisión o el teléfono lo revive como si ocurriera de nuevo.
- **Cuídate tú.** Los niños se calman con tu calma. No tienes que fingir que estás perfecto —puedes decir "yo también me asusté"— pero necesitan ver que el adulto sigue al mando.

Si un niño perdió a sus padres: necesita, lo antes posible, un cuidador estable y conocido (familiar, padrino, vecino de confianza), no pasar de mano en mano. Necesita que le digan la verdad sobre lo que pasó con sus padres, con palabras adecuadas a su edad, porque la incertidumbre daña más que la verdad triste. Y necesita saber, con hechos y no solo palabras, que no va a estar solo. Si estás cuidando a un niño huérfano: no tienes que reemplazar a nadie. Tienes que estar. Eso ya es enorme.



Adultos mayores y personas con discapacidad

En cada gran terremoto se repite el mismo dato duro: los adultos mayores y las personas con discapacidad son quienes más sufren y quienes menos ayuda piden. Esta página es para ellos y para quienes los acompañan.

ADULTOS MAYORES: LO QUE HAY QUE SABER

- **Minimizan sus síntomas.** "Yo ya viví cosas peores", "no molesten por mí, ayuden a los jóvenes". Detrás de esas frases suele haber miedo, tristeza y noches sin dormir que no cuentan a nadie. Pregunta dos veces. Observa más de lo que preguntas: ¿come?, ¿duerme?, ¿sale?, ¿habla?
- **El desarraigo golpea doble.** Para alguien que vivió cincuenta años en su casa y su barrio, perderlos no es solo perder un techo: es perder el mapa de toda su vida. La confusión, la apatía o el deterioro rápido después de una evacuación son señales serias, no "cosas de la edad".
- **Cuidado con los medicamentos.** En la emergencia se pierden recetas y tratamientos de enfermedades crónicas (presión, diabetes, corazón). Recuperar la medicación es prioridad de salud mental también: el malestar físico multiplica la angustia.
- **Lo que sí tienen:** experiencia. Muchos mayores ya atravesaron crisis y saben cosas que los jóvenes no. Pedirles consejo, memoria e historia no es un gesto de lástima: es reconocer un recurso real, y a la vez les devuelve un rol y un propósito. Las comunidades que integran a sus mayores en la reconstrucción se recuperan mejor.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD: LO QUE HAY QUE SABER

- **La emergencia rompe sus sistemas de apoyo:** la silla de ruedas que quedó bajo los escombros, la rutina que organizaba el día de una persona con autismo, el vecino que ayudaba cada mañana. Restablecer esos apoyos ES atención de salud mental, no un extra.
- **Pregunta, no supongas.** La regla de oro de la OMS: "¿Qué necesitas y cómo prefieres que te ayude?". Cada persona conoce su discapacidad mejor que nadie.
- **La información debe llegar a todos.** Avisos solo por altavoz excluyen a personas sordas; avisos solo escritos excluyen a personas ciegas o que no leen. Si organizas ayuda comunitaria, piensa en esto.
- **Las personas con condiciones de salud mental previas** (depresión, ansiedad, esquizofrenia) pueden empeorar tras el desastre y suelen perder acceso a su tratamiento. Ayudarles a retomarlo pronto previene crisis mayores.

Para las familias: cuidar a un mayor o a una persona con discapacidad después de un desastre agota. Tu cansancio también cuenta. La página 13 es para ti.



Dormir de nuevo: el sueño y las réplicas

Si le preguntas a sobrevivientes de terremotos cuál es su lucha número uno, la mayoría responde lo mismo: dormir. Miedo a cerrar los ojos, dormir vestido "por si acaso", despertar de un salto con cada réplica. Es tan común que merece su propia página.

Por qué pasa: el terremoto ocurrió (o pudo ocurrir) mientras dormías, en el momento de mayor indefensión. Tu cerebro aprendió: "dormir = peligro". Además, las réplicas reales le dan la razón cada tanto. Desaprender esto toma tiempo, pero se logra.

1. Un plan de seguridad real, no imaginado. El miedo baja cuando hay plan concreto: acuerda con tu familia qué hará cada uno si tiembla de noche, deja zapatos y linterna junto a la cama, identifica el punto seguro de la habitación. Hecho esto, cada vez que el miedo diga "¿y si tiembla?", tu respuesta es real: "sé exactamente qué haré". Eso cambia todo.

2. Rutina de aterrizaje antes de dormir (30-60 min). Nada de noticias ni videos del desastre en la última hora. Luz baja, algo repetitivo y calmado: té, lectura ligera, oración o meditación si es lo tuyo, la respiración 4-2-6 de la página 10.

3. Si una réplica te despierta: primero seguridad (tu plan). Pasado el movimiento, no agarres el teléfono a leer noticias durante una hora: harás el ejercicio de anclaje 5-4-3-2-1, respirarás lento y te repetirás la verdad: "fue una réplica, ya pasó, estoy a salvo ahora". Las réplicas van disminuyendo con las semanas. Es física, no suerte.

4. Si no te duermes en 20-30 minutos, levántate. Quedarte en la cama peleando con el insomnio le enseña al cerebro que la cama es un campo de batalla. Levántate, haz algo tranquilo con luz baja, vuelve cuando notes sueño.

5. Las pesadillas son parte del procesamiento. Soñar con el terremoto las primeras semanas es la mente digiriendo lo vivido. Molesta, pero es normal. Si las pesadillas siguen intensas después de uno o dos meses, o te aterran tanto que evitas dormir, coméntalo con un profesional: existen técnicas específicas y efectivas para pesadillas postraumáticas.

Lo que no ayuda: alcohol para dormir (fragmenta el sueño y empeora las pesadillas), pastillas por cuenta propia sin indicación médica, y las siestas largas de día que le roban presión de sueño a la noche.

Con niños: déjalos dormir cerca de ti las primeras semanas si lo piden; la cercanía acelera su recuperación, no la retrasa. Luego, el regreso a su cama se hace gradual y sin castigo.



Herramientas para los momentos difíciles

Cuando el miedo o la angustia te invadan, estas técnicas ayudan a que tu cuerpo salga del estado de alarma. Son las mismas que usan los profesionales de emergencias en todo el mundo. Prácticalas cuando estés tranquilo, para que salgan solas cuando las necesites.

- 1. Respiración lenta 4-2-6 (2 minutos).** Inhala por la nariz contando hasta 4. Sostén el aire contando hasta 2. Exhala por la boca, lento, contando hasta 6. Repite 10 veces. La clave es que la exhalación sea más larga que la inhalación: eso activa el sistema que calma el cuerpo. Funciona por biología, no por fe.
- 2. Anclaje 5-4-3-2-1** (para cuando la mente se va al momento del terremoto). Mira a tu alrededor y nombra: **5** cosas que puedes VER, **4** cosas que puedes TOCAR, **3** sonidos que puedes OÍR, **2** olores que puedes OLER y **1** sabor en tu boca. Este ejercicio trae tu mente al presente, donde estás a salvo, y la saca del recuerdo.
- 3. Escribir 10 minutos.** Si no puedes o no quieres hablar, escribe. Lo que sientes, lo que temes, lo que recuerdas. No importa la ortografía ni que nadie lo lea. Los estudios del psicólogo James Pennebaker, replicados durante décadas, muestran que poner las emociones en palabras reduce su intensidad y mejora hasta el sueño y las defensas del cuerpo.
- 4. Rutina mínima diaria.** En el caos, tu ancla son tres cosas fijas al día. Por ejemplo: levantarte a la misma hora, una comida sentado con otros, diez minutos de caminata. Suena poco. Es la base de todo lo demás.
- 5. Mover el cuerpo.** El estrés del trauma se acumula en el cuerpo. Caminar rápido, trabajar con las manos, cargar, limpiar, jugar con los niños: el movimiento descarga la tensión que las palabras no alcanzan. No necesitas un gimnasio; necesitas moverte un poco cada día.
- 6. La regla del "por ahora".** Cuando pienses "nunca voy a recuperarme", "nunca tendré casa de nuevo", agrega dos palabras: "por ahora no tengo casa". "Por ahora es muy difícil". El cerebro cree lo que le repites. "Nunca" cierra puertas; "por ahora" las deja abiertas. Y "por ahora" es, además, la verdad.



Mitos y verdades: lo que te van a decir

Después de un desastre, circulan frases con buena intención que hacen daño. Aquí están las más comunes, y lo que la evidencia realmente dice:

"El tiempo lo cura todo." FALSO A MEDIAS. El tiempo solo no cura: cura el tiempo con apoyo, conexión y pasos activos. Hay personas que llevan décadas atascadas en un dolor sin atender. No esperes pasivamente: usa las herramientas de esta guía y busca ayuda si la necesitas.

"Tienes que ser fuerte." FALSO. Llorar, pedir ayuda y admitir que no puedes más no es debilidad: es exactamente lo que la ciencia asocia con mejor recuperación. "Aguantar callado" es lo que se asocia con problemas a largo plazo.

"Los niños son pequeños, ni se dan cuenta." FALSO. Los niños perciben todo, incluso los bebés captan la tensión de sus cuidadores. Lo que no reciben es explicación, y sin explicación su imaginación inventa cosas peores. Háblales con la verdad, a su medida.

"Hablar de eso lo empeora. Mejor no tocar el tema." FALSO, CON UN MATIZ. Presionar a alguien a contar detalles, sí hace daño. Pero estar disponible para cuando la persona quiera hablar, sana. La regla: nunca fuerces, nunca cierres la puerta.

"Si necesitas psicólogo es porque estás loco." FALSO Y PELIGROSO. Buscar ayuda profesional tras un desastre es tan lógico como ir al médico por una fractura. Esta creencia ha costado vidas en nuestras comunidades.

"Otros perdieron más. No tengo derecho a quejarme." FALSO. El dolor no es una competencia. Que exista alguien peor no hace tu pérdida menos real. Puedes sentir gratitud por lo que conservas y dolor por lo que perdiste, al mismo tiempo.

"Ya pasó un año, deberías haberlo superado." FALSO. No existe fecha límite para el duelo ni para la recuperación. Cada persona tiene su ritmo. Lo que importa no es la velocidad sino la dirección.

"Fue un castigo / algo habremos hecho." FALSO. Los terremotos son fenómenos geológicos: placas que se mueven. No eligen, no castigan, no juzgan. La culpa busca darle sentido al caos, pero pone el peso donde no corresponde: en las víctimas.



Nadie se recupera solo: la fuerza de la comunidad

Después de los grandes terremotos de México (1985 y 2017), Chile (2010) y Turquía (2023), los investigadores encontraron el mismo patrón: **las comunidades que se organizaron y se apoyaron entre sí se recuperaron mejor y más rápido, tanto material como emocionalmente.**

POR QUÉ FUNCIONA

- Estar con otros que vivieron lo mismo reduce la sensación de estar solo con el dolor. No hace falta explicar nada: ellos ya saben.
- Ayudar a otros es una de las herramientas más poderosas contra la propia angustia. Repartir comida, cuidar niños, escuchar a un vecino: cada acto de ayuda te recuerda que sirves, que puedes, que no eres solo una víctima.
- La comunidad detecta a quien está mal antes que cualquier servicio de salud. El vecino que nota que alguien lleva días sin salir puede salvar una vida.

IDEAS CONCRETAS

- Ollas o comidas comunitarias: resuelven comida y crean encuentro.
- Turnos de cuidado de niños entre familias: alivia a los adultos y da rutina a los niños.
- Grupos de conversación informales (sin obligación de hablar del terremoto).
- Reconstrucción en equipo: trabajar con las manos junto a otros sana más de lo que parece.
- Rituales colectivos: un homenaje a quienes murieron, plantar un árbol, un mural. Los duelos compartidos pesan menos.
- Incluir a los mayores y a las personas con discapacidad en roles reales, no solo como receptores de ayuda.

Si te cuesta acercarte: no tienes que ser el más sociable. Estar presente, aunque sea en silencio, ya es participar. Y si hoy solo puedes recibir ayuda y no darla, está bien: habrá tiempo de devolver. Así funciona la comunidad, por turnos.

Cuidado con el aislamiento: si notas que llevas días evitando a todos, ponte una meta mínima: un saludo, una conversación corta al día. El aislamiento se alimenta a sí mismo; romperlo temprano es más fácil.



Para quien acompaña: cómo ayudar sin hacer daño (y sin quebrarte)

Quizás tú no perdiste nada, pero tu madre, tu amigo o tu vecino lo perdió todo. Acompañar bien es una habilidad, y cuidarte mientras acompañas no es egoísmo: es lo que te permite seguir ahí mañana.

CÓMO AYUDAR DE VERDAD (LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS DE LA OMS, EN SIMPLE)

- **Presencia antes que palabras.** No necesitas frases perfectas. Estar, sentarte al lado, traer un café, ya es ayuda. El silencio compartido acompaña más que un discurso.
- **Escucha sin interrogar.** Deja que la persona hable lo que quiera, hasta donde quiera. No preguntes detalles del momento del desastre. No la corrijas, no la apures, no completes sus frases.
- **Ayuda práctica y concreta.** En vez de "avísame si necesitas algo" (nadie avisa), ofrece algo específico: "mañana te llevo a hacer el trámite", "hoy me quedo con los niños", "te traje comida". Lo concreto libera; lo genérico pone la carga en la persona agotada.
- **Valida, no minimices.** Di: "tiene sentido que te sientas así", "lo que viviste es muy duro". Evita: "por lo menos estás vivo", "tienes que ser fuerte", "todo pasa por algo", "ya deberías estar mejor". (Ver página 11.)
- **No prometas lo que no depende de ti** ("seguro te dan la casa pronto"). Las promesas rotas destruyen la confianza que la persona necesita.
- **Respetar sus decisiones.** Tu rol es acompañar, no dirigir la vida del otro.
- **Mantente en el tiempo.** En las primeras semanas sobran los voluntarios; en el mes cuatro, cuando llega la fase más dura, casi todos se fueron. El mensaje al mes cuatro vale oro.

CUIDARTE A TI (ESTO NO ES OPCIONAL)

Quienes acompañan de cerca —familiares cuidadores, voluntarios, rescatistas, maestros, personal de salud— pueden desarrollar lo que se llama fatiga por compasión o trauma secundario: agotamiento, insensibilidad, irritabilidad, pesadillas con historias que no viviste directamente. Señales de que te está pasando: todo te irrita, ya no sientes nada al escuchar historias duras, no puedes parar de "hacer" ni un día, descuidas tu sueño y tu comida.

Reglas mínimas del que ayuda:

- Duerme y come, aunque sientas que "no hay tiempo". Un ayudante quebrado no ayuda a nadie.
- Ponte límites y turnos. No puedes estar disponible 24 horas.
- Habla tú también con alguien de lo que estás viendo y cargando.
- Date permiso de descansar sin culpa. Descansar no es abandonar.



Cuándo buscar ayuda profesional (y por qué no es debilidad)

La mayoría de las personas se recupera con tiempo, apoyo y las herramientas de esta guía. Pero a veces la herida necesita ayuda especializada, igual que una fractura necesita un médico. Buscar esa ayuda no es debilidad ni locura: es inteligencia.

BUSCA AYUDA PROFESIONAL SI, DESPUÉS DE UN MES O MÁS:

- Las pesadillas, los recuerdos invasivos o el estado de alarma siguen igual de intensos o van en aumento
- No puedes dormir casi nada, noche tras noche
- No puedes hacer tareas básicas: trabajar, cuidar a tus hijos, comer, asearte
- Evitas tantas cosas (lugares, personas, salir) que tu vida se hizo pequeña
- Estás usando alcohol o drogas para aguantar el día
- Te sientes desconectado de todo y de todos, como si nada importara
- La rabia te está haciendo daño a ti o a los tuyos

En los niños, busca ayuda si: después de varias semanas siguen igual o peor: no juegan, no comen, no vuelven a hablar como antes, o el retroceso (mojar la cama, no separarse de ti) se mantiene sin mejorar.

Busca ayuda HOY, sin esperar, si: tienes pensamientos de hacerte daño o de que sería mejor no estar, o alguien cercano habla de no querer seguir viviendo. Si esto te está pasando, decírselo a alguien es el paso más valiente e importante. Habla hoy con una persona de confianza, con un servicio de salud, o con la línea de ayuda en crisis de tu país. No tienes que poder con esto en soledad, y hay personas preparadas para acompañarte.

Qué esperar de la ayuda profesional: los tratamientos actuales para el trauma y el duelo (como la terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma y el EMDR, recomendados por la OMS) tienen alta efectividad comprobada. No se trata de tomar pastillas para siempre ni de hablar años en un diván: son tratamientos concretos, con técnicas específicas, que funcionan. Y si el primer profesional no te resulta, tienes derecho a buscar otro: la confianza es parte del tratamiento.

Y un recordatorio: en muchas de nuestras culturas se nos enseñó que pedir ayuda psicológica "es de locos" o que "los problemas se aguantan". Esa idea ha costado vidas. Cuidar tu mente después de un terremoto es tan lógico como curar una herida después de un derrumbe.



Un nuevo comienzo

Nadie elige empezar de nuevo así. Pero aquí estás, y eso significa que la historia no terminó.

Lo que la ciencia sabe sobre las personas que se recuperan: después de estudiar a miles de sobrevivientes de desastres en todo el mundo, los investigadores encontraron que quienes mejor se recuperan tienen cosas en común, y ninguna es "ser fuerte" ni "olvidar":

- **Aceptan que la vida cambió**, sin rendirse ante el cambio.
- **Se apoyan en otros** y dejan que otros se apoyen en ellos.
- **Avanzan en pasos pequeños**, sin exigirse volver a ser "los de antes" de un día para otro.
- **Encuentran un porqué:** los hijos, la familia, la comunidad, la memoria de quien ya no está, un proyecto. No hace falta un gran propósito; alcanza con una razón para levantarse mañana.

Sobre el "crecimiento después del trauma": los psicólogos Tedeschi y Calhoun documentaron que muchos sobrevivientes descubren, con el tiempo, cosas que no esperaban: relaciones más profundas, claridad sobre lo que de verdad importa, una fuerza que no sabían que tenían. Esto no le pasa a todos, no es obligatorio y jamás significa que el terremoto "valió la pena". Nada de eso. Solo significa que del dolor también puede nacer algo, cuando llegue su momento. No te apures.

RECUERDA

- Recuperarse no es olvidar. Es que el recuerdo deje de mandar sobre tu vida.
- No vas a volver a ser quien eras. Vas a ser quien eres ahora, con todo lo vivido. Y esa persona merece una vida buena.
- El camino no es recto. Los días malos no borran lo avanzado.
- No estás solo. Millones de personas han recorrido este camino antes que tú. Se puede.

Hoy, alcanza con esto:

Respira. Come algo. Habla con alguien. Da un paso pequeño.

Mañana, otro. Así se empieza de nuevo.

FUENTES EN LAS QUE SE BASA ESTA GUÍA

- Organización Mundial de la Salud (OMS/OPS): *Primera ayuda psicológica: guía para trabajadores de campo* (2012) y directrices sobre salud mental en emergencias
- Comité Permanente entre Organismos (IASC): *Guía sobre salud mental y apoyo psicosocial en emergencias humanitarias y catástrofes* (2007)
- UNICEF: manuales de salud mental y apoyo psicosocial para la infancia en emergencias (*Retorno de la Alegría, Rearmemos la vida de los niños y niñas*)
- National Child Traumatic Stress Network (NCTSN): *Primeros Auxilios Psicológicos: Guía de operaciones prácticas*
- Hobfoll, S. y cols. (2007): *Cinco elementos esenciales de la intervención inmediata y a medio plazo en trauma masivo*
- Bonanno, G. (Universidad de Columbia): investigación sobre resiliencia, pérdida y trauma
- Pennebaker, J.: investigación sobre escritura expresiva y salud
- Tedeschi, R. y Calhoun, L.: investigación sobre crecimiento postraumático
- Asociación Americana de Psicología (APA): *El camino a la resiliencia*
- SAMHSA (Administración de Servicios de Salud Mental de EE.UU.): fases de la recuperación tras desastres

Esta guía ofrece apoyo emocional general y no reemplaza la atención de profesionales de la salud mental.



No Signal, The Guide.

Jose Luis Rojas — Preparación y resiliencia para cualquier crisis

www.nosignaltheguide.com info@nosignaltheguide.com