

10 principios para acompañar a Venezuela desde lejos

Para quienes viven fuera del país y hoy sienten que su corazón (roto) está allá.



Introducción

Hay terremotos que se sienten bajo los pies.

Y otros que se sienten desde miles de kilómetros de distancia.

Si estás fuera de Venezuela, probablemente hoy miras el teléfono una y otra vez esperando una respuesta. Quizás sientes culpa por no poder abrazar a tu familia, impotencia por no estar allí o ansiedad por las noticias que llegan sin descanso.

Todo eso es normal.

Este cuaderno es para recordarte que la distancia también duele. Y que, aunque no puedas mover escombros, todavía puedes acompañar, cuidar y formar parte de la reconstrucción.

1. La distancia también es una forma de vivir el desastre



1. La distancia también es una forma de vivir el desastre

No minimices lo que sientes.

No estar en Venezuela no significa que esto te afecte menos.

Es normal sentir miedo, tristeza, rabia o impotencia cuando las personas que amas están en peligro.

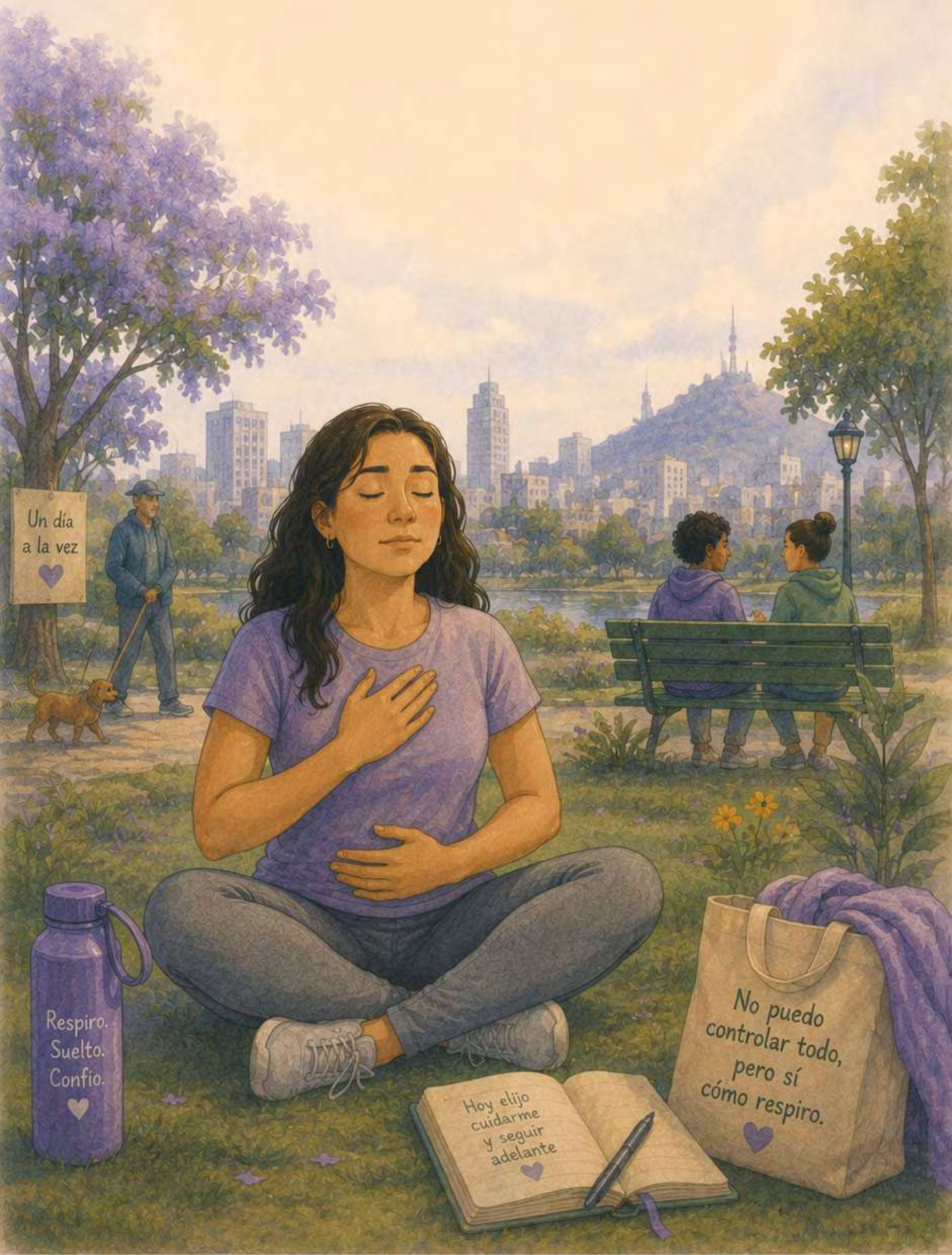
El cariño no entiende de fronteras.

Ejercicio

Escribe el nombre de tres personas por las que hoy estás preocupado.

Reconocer tu preocupación también es una forma de cuidarte.

2. No puedes controlar todo



2. No puedes controlar todo

Querer saber de todos inmediatamente es una reacción natural.

Pero hay cosas que hoy no dependen de ti:

Las comunicaciones,

La electricidad,

Las carreteras,

El tiempo que tardarán en responder.

Respira.

No confundas la incertidumbre con una tragedia.

Ejercicio

Haz una lista con dos columnas.

Lo que puedo hacer.

Lo que hoy no depende de mí.

3. Tu ayuda no depende solamente del dinero



3. Tu ayuda no depende solamente del dinero

Muchas personas sienten inmediatamente la obligación de enviar dinero.

Si puedes hacerlo, será de gran ayuda.

Pero recuerda:

también ayudas cuando escuchas,

cuando organizas información,

cuando conectas personas,

cuando consigues contactos,

cuando difundes campañas confiables.

Hay muchas maneras de sostener a quienes amas.

Ejercicio

Piensa en una ayuda concreta que puedas ofrecer hoy, además del apoyo económico.

4. No cargues solo con la angustia



4. No cargues solo con la angustia

A veces queremos proteger a nuestra familia ocultando nuestro miedo.

Pero tú también necesitas hablar.

Busca a otro venezolano.

Un amigo.

Un familiar.

Una comunidad.

Compartir la preocupación hace que pese un poco menos.

Ejercicio

Llama hoy a alguien que también tenga familia en Venezuela.

Pregúntale primero cómo está y cómo se siente.

**5. No conviertas
las noticias
en tu único mundo**



Caminar
para
encontrar
calma.
♥

Bosque
de
Chapultepec
CDMX
♥

Hay vida
más allá
de las
noticias.
♥

5. No conviertas las noticias en tu único mundo

Actualizar las redes cada cinco minutos no hará que las respuestas lleguen más rápido.

La sobreinformación también agota.

Infórmate.

Pero también come.

Descansa.

Trabaja.

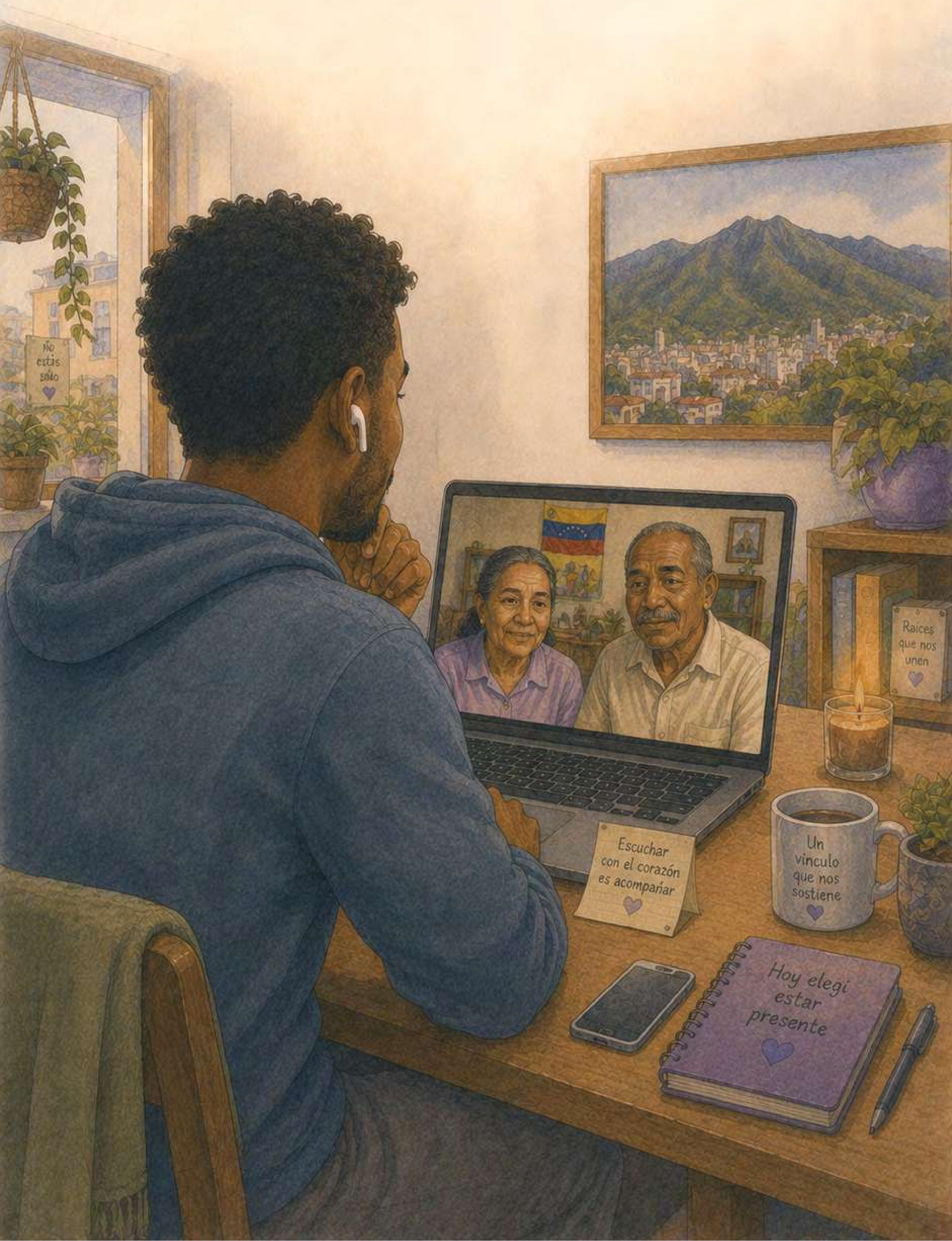
Camina.

Tu vida también necesita seguir.

Ejercicio

Programa dos momentos del día para revisar noticias y evita hacerlo constantemente.

6. Acompañar también significa escuchar



6. Acompañar también significa escuchar

Cuando finalmente logres comunicarte, no intentes resolver todos los problemas.

Pregunta primero:

¿Cómo estás?

¿Qué necesitan?

¿Cómo puedo ayudar desde aquí?

Muchas veces la mejor ayuda comienza escuchando.

Ejercicio

Durante la próxima llamada intenta escuchar más de lo que hablas.

7. La culpa no reconstruye



7. La culpa no reconstruye

Quizás hoy pienses:

“Debí estar allá.”

“Ojalá pudiera hacer más.”

La culpa consume la energía que podrías dedicar a ayudar.

No elegiste que ocurriera un terremoto.

Ahora elige qué puedes hacer con el lugar donde estás para que los que están lejos se sientan apoyados y acompañados.

Ejercicio

Completa esta frase:

“Hoy, desde aquí, puedo contribuir...”

8. También necesitas descansar



8. También necesitas descansar

Es posible que pases horas frente al teléfono esperando noticias.

Pero nadie puede sostener a otros si termina completamente agotado.

Dormir.

Comer.

Respirar.

Desconectarte un momento.

También forman parte del cuidado.

Ejercicio

Haz una pausa de veinte minutos sin revisar el teléfono.

9. No estás sola/a en esta experiencia



Te entiendo, estamos juntos a la distancia



Aquí también se siente... pero seguimos adelante



Gracias por escribir. Hoy me hizo bien leer tu mensaje



No estamos solos



A veces basta un mensaje para sentirnos acompañados

Respirar
Soltar
Confiar

Hoy elijo:
♥ Conectar
♥ Escuchar
♥ Acompañar
♥ Recordar que no estoy solo

Nuestra historia continúa

Millones de corazones venezolanos laten lejos, pero juntos

9. No estás solo/a en esta experiencia

Millones de venezolanos viven hoy fuera del país.

Muchos están sintiendo exactamente lo mismo que tú.

La distancia compartida también puede convertirse en comunidad.

A veces basta un mensaje:

“¿Cómo estás llevando todo esto?”

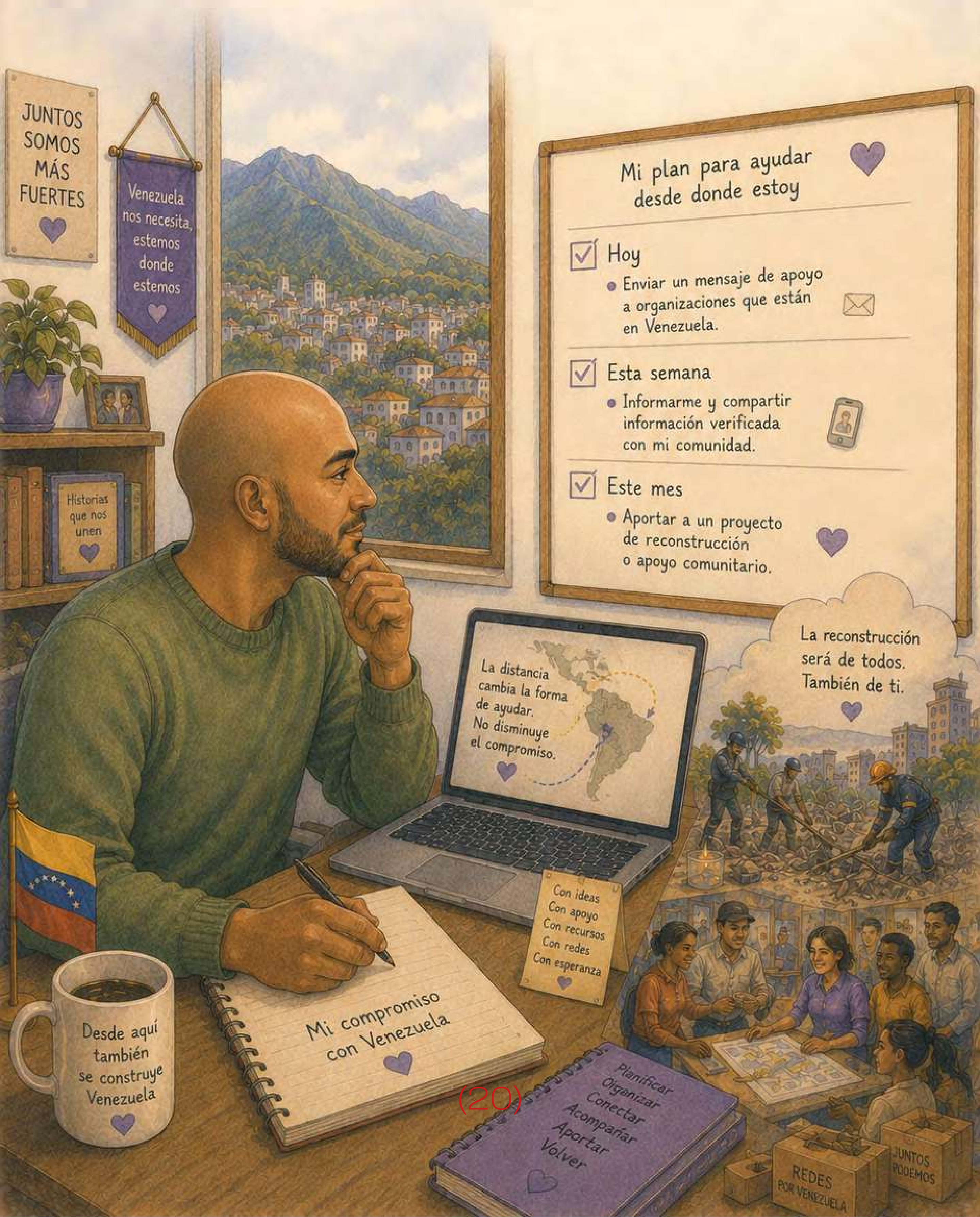
Ejercicio

Escribe hoy a otro venezolano que viva fuera.

No para hablar solamente del terremoto.

También para recordarse mutuamente que no están solos.

10. La reconstrucción también necesita a quienes están lejos



10. La reconstrucción también necesita a quienes están lejos

Las primeras horas pertenecen a los equipos de rescate.

Los próximos meses pertenecerán a toda la sociedad.

Quienes viven fuera también serán parte de esa reconstrucción.

Con ideas.

Con apoyo.

Con recursos.

Con redes.

Con esperanza.

La distancia cambia la forma de ayudar.
No disminuye el compromiso.

Ejercicio

Haz una lista de una acción que puedas realizar:

- Hoy.
- Esta semana.
- Este mes.

Porque reconstruir un país también puede comenzar desde otro lugar del mundo.

Para terminar



Para terminar

Hay quienes, después de un terremoto, ayudan retirando escombros.

Hay quienes preparan alimentos, ofrecen refugio o acompañan a sus vecinos.

Y hay quienes ayudan desde miles de kilómetros de distancia.

Ninguna de esas formas de solidaridad vale menos que otra.

Quizás hoy no puedas abrazar a tu familia, recorrer las calles de tu ciudad o participar directamente en la recuperación. Pero puedes escuchar, acompañar, compartir información verificada, tender puentes, organizar ayuda y recordarles a quienes amas que no están solos.

Las próximas semanas serán largas. Habrá días de incertidumbre, de noticias difíciles y también de pequeños avances que devolverán la esperanza.

Cuida también de ti. Quienes están lejos necesitan conservar la fuerza para seguir acompañando.

No estás distante de Venezuela. Hoy simplemente la estás acompañando desde otro lugar.

Si este cuaderno llegó a tus manos, compártelo con otra persona venezolana que también pueda necesitarlo.



Otros materiales sobre capacidad
de adaptación y resistencia comunitaria
en www.labpaz.org