

10 principios de protección emocional después del terremoto

Pequeños recordatorios para cuidar de nosotros mismos y de quienes amamos cuando la tierra deja de moverse, pero el miedo permanece.



Introducción

Los terremotos duran minutos o segundos. Sus efectos pueden acompañarnos durante semanas o meses.

Después del movimiento telúrico llegan las preguntas. ¿Habrá otra réplica? ¿Estarán bien mis familiares? ¿Podré dormir esta noche? ¿Cómo seguir cuando todo parece incierto?

Es normal sentir miedo, cansancio, irritabilidad o tristeza. Nuestro cuerpo y nuestra mente intentan comprender una experiencia que rompe la sensación más básica de seguridad: descubrir que incluso el suelo puede moverse bajo nuestros pies.

Este cuaderno no reemplaza la ayuda profesional ni pretende ofrecer respuestas para todos los casos. Es una colección de pequeños recordatorios para atravesar este momento con mayor calma, cuidar de quienes nos rodean y recordar que nadie debería enfrentar una emergencia completamente solo.

Reconstruir una casa toma tiempo. Reconstruir la tranquilidad también. Y es tan importante como tu seguridad física

1. Principio de la seguridad que regresa



1. Principio de la seguridad que regresa

La calma no vuelve de un momento a otro.

Después de un terremoto es normal que cualquier ruido nos haga sobresaltarnos. Una puerta que se cierra, el paso de un camión o una pequeña vibración pueden hacernos sentir que todo vuelve a empezar. Nuestro cuerpo permanece en alerta porque todavía está intentando comprender lo que ocurrió.

No significa que estés exagerando. Significa que viviste una experiencia que puso en riesgo una de las certezas más profundas que tenemos: la de que el suelo bajo nuestros pies es firme.

La sensación de seguridad no reaparece de golpe. Regresa poco a poco, con pequeños gestos: beber agua, sentarte junto a alguien de confianza, respirar despacio, mirar alrededor y reconocer que, por este momento, estás a salvo.

No te exijas sentir tranquilidad inmediatamente. La calma también necesita tiempo para reconstruirse.

Para practicar

Reconoce el presente

Mira lentamente a tu alrededor y nombra en voz alta o mentalmente:

- Cinco cosas que puedes ver;
- Cuatro cosas que puedes tocar;
- Tres sonidos que puedes escuchar;
- Dos olores que percibas;
- Una cosa por la que te sientas agradecido en este momento.

Este ejercicio ayuda a que tu mente vuelva al presente cuando el miedo intenta llevarte continuamente al momento del terremoto.

2. Principio del cuerpo que recuerda



2. Principio del cuerpo que recuerda

El cuerpo también necesita recuperarse. Aunque el terremoto haya terminado, es posible que sigas sintiendo el corazón acelerado, las manos temblorosas, el estómago cerrado o dificultades para dormir. El cuerpo suele recordar antes que la mente.

Después de una experiencia intensa, nuestro organismo permanece preparado para reaccionar rápidamente ante cualquier señal de peligro. Esa respuesta nos ayudó a protegernos, pero ahora necesita disminuir poco a poco.

Descansar cuando sea posible, hidratarse, comer algo, moverse suavemente y respirar con calma también forman parte de la recuperación. Cuidar el cuerpo es una manera de ayudar a que la mente vuelva a encontrar equilibrio.

Para practicar

Respiración 4-6

- Inhala durante cuatro segundos.
- Exhala lentamente durante seis.
- Repite cinco veces.

No busques respirar profundamente; busca respirar despacio.

3. Principio de la vulnerabilidad compartida



3. Principio de la vulnerabilidad compartida

No tienes que ser fuerte todo el tiempo.

Muchas personas sienten que deben mantenerse firmes porque otros dependen de ellas. Padres, madres, vecinos, voluntarios o quienes asumen responsabilidades durante la emergencia suelen dejar sus propias emociones para después.

Pero nadie puede sostener a los demás si nunca encuentra un momento para sostenerse a sí mismo.

Llorar, sentir miedo, cansarse o reconocer que necesitas apoyo no es una señal de debilidad. Es una respuesta profundamente humana frente a una situación extraordinaria.

La fortaleza no consiste en ocultar lo que sentimos. Consiste en seguir adelante sin dejar de cuidar también nuestra propia humanidad.

Para practicar:

Comparte cinco minutos

Habla con alguien de confianza durante cinco minutos.

No para buscar soluciones.

Solo para decir cómo estás y preguntarle a la otra persona como se siente

4. Principio del cuidado informativo



4. Principio del cuidado informativo

La información ayuda. La sobreinformación agota.

En una emergencia necesitamos saber qué está ocurriendo. Pero revisar el teléfono cada pocos minutos, leer rumores o compartir mensajes sin verificar puede aumentar la ansiedad de todos.

Cuando el miedo aparece, nuestra mente busca respuestas inmediatas. Por eso es fácil creer información falsa o sentir que cualquier noticia anuncia una nueva tragedia.

Busca fuentes confiables, verifica antes de compartir y permite que existan momentos del día en los que tu atención descanse de las noticias.

Proteger nuestra tranquilidad también implica cuidar la forma en que nos informamos.

Para practicar

Haz pausas

Después de revisar noticias, deja el teléfono durante al menos treinta minutos.

- Mira por una ventana.
- Habla con alguien.
- Camina un poco.

Permite que tu mente descanse.

5. Principio del cuidado mutuo



*Cuidémonos
para seguir
ayudando*



5. Principio del cuidado mutuo

Quien ayuda también necesita ser cuidado.

En cada desastre aparecen personas que cocinan, transportan ayuda, limpian escombros, acompañan vecinos o coordinan esfuerzos comunitarios. Gracias a ellas muchas comunidades comienzan a recuperarse.

Pero quienes cuidan también se cansan.

Descansar unas horas, aceptar un vaso de agua, comer a tiempo o pedir que alguien nos releve no disminuye nuestro compromiso. Al contrario: nos permite seguir ayudando sin poner en riesgo nuestra propia salud.

Una comunidad se fortalece cuando también protege a quienes la sostienen.

Para practicar

Cuida tres necesidades

Antes de seguir ayudando verifica:

- Agua.
- Comida.
- Descanso.

6. Principio del respeto por las distintas emociones



6. Principio del respeto por las distintas emociones

Cada persona atraviesa el miedo de manera diferente.

Algunas personas hablan mucho después de una emergencia. Otras prefieren guardar silencio. Hay quienes lloran con facilidad y quienes parecen mantener la calma durante varios días antes de expresar lo que sienten.

No existe una única manera correcta de reaccionar.

Evitemos frases como “ya pasó”, “no llores” o “debes ser fuerte”. A veces la mejor ayuda consiste simplemente en escuchar, acompañar y respetar el ritmo de cada persona.

No todos vivimos el mismo terremoto, aunque hayamos estado en el mismo lugar.

Para practicar

Escucha sin corregir

Cuando alguien te cuente cómo se siente, evita responder inmediatamente.

Escucha durante dos minutos completos.

7. Principio del cuidado de niños y personas mayores



7. Principio del cuidado de niños y personas mayores

Nuestra calma también protege a los demás.

Los niños y muchas personas mayores observan nuestras reacciones para comprender si están seguros. No necesitan que ocultemos lo ocurrido ni que tengamos todas las respuestas.

Necesitan sentir que no están solos.

Hablar con palabras sencillas, mantener el contacto físico cuando sea bien recibido, responder con honestidad y recuperar poco a poco las rutinas diarias puede transmitir mucha más tranquilidad que intentar aparentar una serenidad imposible.

A veces la calma también se comparte.

Para practicar

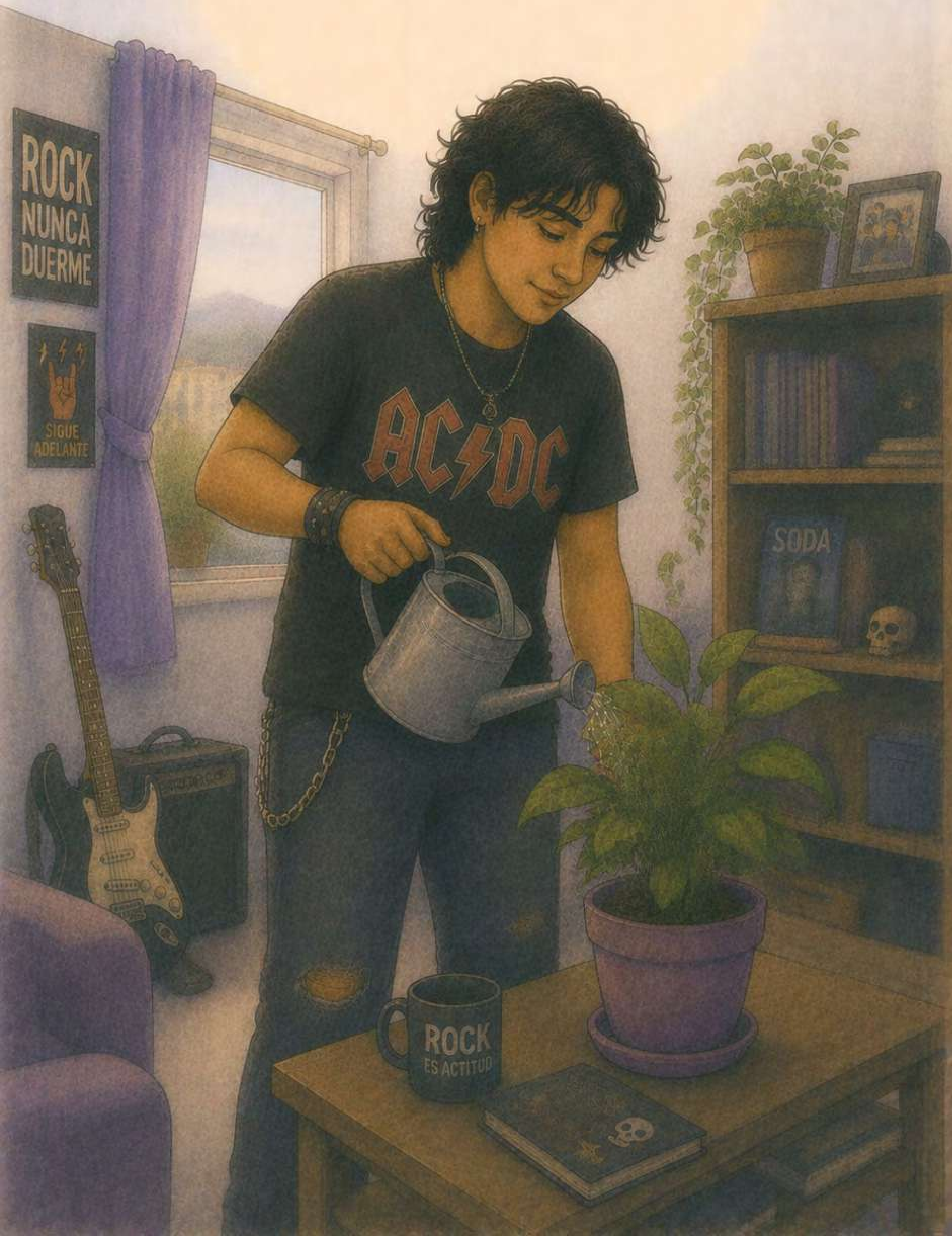
Con un niño

Pregúntale:

“¿Qué fue lo que más te asustó?”

Escucha su respuesta. No la minimices.

8. Principio de las pequeñas rutinas



8. Principio de las pequeñas rutinas

Volver a lo cotidiano también reconstruye.

Después de una emergencia es común sentir que todo cambió. Precisamente por eso, recuperar pequeños hábitos puede ayudarnos a recuperar también una sensación de estabilidad.

Preparar café, ordenar una habitación, regar una planta, cocinar o caminar unos minutos son gestos sencillos que le recuerdan a nuestro cuerpo que la vida continúa.

No solucionan el problema, pero sí nos ayudan a recuperar un lugar desde el cual enfrentarlo.

La reconstrucción comienza muchas veces con acciones muy pequeñas.

Para practicar

Elige una tarea sencilla para hoy.

Puede ser:

- Tender la cama.
- Preparar café.
- Regar una planta.
- Barrer un espacio pequeño.
- Cocinar algo sencillo.

No importa cuál.

Lo importante es recordar que todavía podemos construir pequeños momentos de normalidad.

9. Principio de pedir ayuda



9. Principio de pedir ayuda

No tenemos que atravesar esto solos.

Hay momentos en los que necesitamos alojamiento, alimentos o atención médica. En otros, simplemente necesitamos hablar con alguien o descansar unas horas.

Pedir ayuda no nos hace menos capaces. Nos recuerda que formar parte de una comunidad significa también permitir que otros nos acompañen cuando lo necesitamos.

Aceptar apoyo fortalece los vínculos que harán posible la recuperación colectiva.

Para practicar

Pide una ayuda concreta

En lugar de decir: “Necesito ayuda.”

Prueba algo específico:

- “¿Podrías acompañarme un rato?”
- “¿Puedes ayudarme a mover esto?”
- “¿Podrías llamar a mi familia?”

Las personas suelen responder mejor cuando saben exactamente cómo pueden ayudar.

10. Principio de la comunidad



10. Principio de la comunidad

La reconstrucción comienza entre las personas.

Después de un terremoto hacen falta ingenieros, médicos, rescatistas y recursos. Pero también hacen falta vecinos que preguntan cómo estás, personas que comparten comida, familias que abren sus puertas y desconocidos que deciden ayudar.

Las comunidades suelen empezar a reconstruirse mucho antes de que terminen las obras.

Cada gesto de solidaridad devuelve un poco de la confianza que el desastre intentó arrebatarnos.

Quizás hoy no podamos resolver todos los problemas. Pero sí podemos recordar algo esencial: ninguna persona debería enfrentar una tragedia completamente sola. Cuando nos cuidamos unos a otros, comenzamos también a reconstruir la esperanza.

Para practicar

Haz un gesto de solidaridad

Hoy intenta realizar una acción sencilla.

- Compartir agua;
- Preparar comida;
- Llamar a alguien que vive solo;
- Ayudar a limpiar;
- Escuchar a un vecino;
- Cuidar a un niño mientras otra persona descansa.

Para terminar

No podemos borrar lo que ocurrió.

Pero sí podemos decidir cómo nos acompañamos a partir de ahora.

La recuperación no sucede de un día para otro. Se construye con descanso, conversaciones, pequeños gestos de solidaridad y comunidades que aprenden a cuidarse unas a otras.

Si este folleto llegó a tus manos, compártelo con alguien que también pueda necesitarlo.

Cuidarnos también es una forma de reconstruir.



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