

¡Sobreviviste! Ahora toca volver a vivir... y volver a creer.

Lo que enfrentaste sacudió tu mundo, pero no destruyó la luz que llevas dentro. En medio del ruido, del miedo y de la pérdida, hay una voz suave que sigue llamándote: la voz de la vida, la voz de la esperanza, la voz de Dios que no abandona.

Reconstruir no es solo levantar paredes. Es permitir que tu espíritu respire de nuevo. Es aceptar que, aunque el camino cambió, tu propósito sigue intacto. Cada paso que das hacia adelante —por pequeño que parezca— es una declaración de fe y esperanza:

“la vida continúa, y yo continuo con ella.”

No estás solo o sola en este proceso. Hay manos humanas que te acompañan y una fuerza interna que te sostiene. Tu historia no terminó en la catástrofe. Estás renaciendo. Y ese renacer, aunque lento, es sagrado.

Que la paz te guíe. Que la esperanza te levante. Que el propósito vuelva a encender tu camino. La vida te espera... y tú puedes para volver a vivirla con sentido.

¡PODEMOS SEGUIR AYUDÁNDOTE!

Tenemos otros recursos disponibles para ti

Contáctanos: www.association-victory.ch

email: contacto@association-victory.ch



Association
Victory



Volver a levantarse:

Guía práctica para familias después de un desastre



Permítenos ser un compañero de ruta.
No queremos que solo “sobrevivas”,
sino que te vuelvas a levantar
y *vivas con sentido y propósito.*

QUÉ HACER JUSTO DESPUÉS DEL DESASTRE

PRIMERAS HORAS

1.1. Asegurar la vida y la integridad

- **Verificar lesiones:** Prioridad absoluta: personas > objetos
- **Revisa** tu cuerpo y el de quienes están contigo.
- **Aplica primeros auxilios** básicos (presión en heridas, inmovilizar miembros).
- **No muevas** a alguien con posible lesión de columna, cabeza o cervical, salvo peligro inmediato.
- **Llama a emergencias** si hay lesiones graves.
- **Protegerse de réplicas y nuevos riesgos:**
 - **Mantén la calma** y observa si el entorno sigue siendo seguro.
 - **Aléjate** de paredes o muros agrietados, vidrios, ventanas, postes y cables.
 - **Evita llamas vivas** (puede haber fugas de gas).

1.2. Evaluar el lugar donde estás

- **Revisar la vivienda desde afuera:**
 - **Busca grietas grandes**, muros inclinados, techos hundidos.
 - Si dudas de la estabilidad, **no entres**.
- **Cortar suministros, si es posible y seguro:**
 - **Gas:** cerrar llave principal.
 - **Electricidad:** bajar interruptor general.
 - **Agua:** cerrar llave de paso si hay roturas visibles.

1.3. Reunir a la familia

- **Punto de encuentro:**
 - Elige un lugar **abierto y seguro** (una plaza, patio, o estacionamiento al aire libre).
 - **Cuenta** cuántas personas hay y quién falta.
- **Lista rápida mental:**
 - **Niños**, personas mayores, personas con discapacidad.
 - **Mascotas**, si es posible y seguro.

1



ASEGURA LA VIDA

- Atiende a los heridos con calma y cuidado.
- Aléjate de estructuras dañadas o zonas peligrosas.
- Cierra el gas, la electricidad y el agua si es seguro hacerlo.



Primeras 72 horas: Sobrevivir con orden

2.1. Organizar un “núcleo seguro”

- **Elegir el lugar donde pasar las primeras noches:**
 - Refugio oficial, casa de familiares, carpa, vehículo.
 - Debe ser **seguro, seco y relativamente protegido** del frío/calor.
- **Crear una pequeña estructura de roles:**
 - **Responsable de salud:** controla medicinas, heridas, higiene.
 - **Responsable de alimentos y agua:** raciona y organiza comidas.
 - **Responsable de información:** escucha radio, noticias, avisos oficiales.
 - **Responsable de niños:** mantiene rutinas básicas y contención emocional.

2.2. Gestionar agua, comida y salud

- **Agua:** Meta: mínimo 2–3 litros/persona/día
- Hervir agua si hay dudas de su calidad.
- Usar pastillas potabilizadoras si se dispone de ellas.
- Priorizar agua para **beber y cocinar**, luego higiene básica.

- **Alimentos:**
 - Consumir primero lo que **puede echarse a perder**.
 - Racionar alimentos no perecederos (latas, arroz, pasta, galletas).
 - Evitar comidas que requieran mucha agua o combustible.
- **Salud e higiene:**
 - Mantener **manos limpias** (agua y jabón o solución alcohólica).
 - Controlar **medicación crónica** (insulina, antihipertensivos, etc.).
 - Vigilar signos de **infección** en heridas.

2.3. Comunicación e información

- **Conectar con autoridades y redes de apoyo:**
 - Escuchar radio de emergencia.
 - Registrar a la familia en listas de damnificados si existen.
- **Informar a familiares lejanos:**
 - Enviar un mensaje breve: **“Estamos vivos, estamos en X lugar”**.
 - Evitar saturar líneas; usar mensajes de texto o apps cuando sea posible.

2



PRIMEROS DÍAS



- Busca un refugio seguro y acceso a agua potable.
- Escucha fuentes oficiales para recibir información confiable.
- Informa a tus familiares que estás bien y dónde te encuentras.



Primera semana:

Evaluar y aceptar la nueva realidad

3.1. Decidir sobre la vivienda

- **Evaluación técnica:**
 - Esperar inspección de **ingenieros o autoridades**.
 - No volver a vivir en una casa con daños estructurales graves.
- **Opciones temporales:**
 - Refugios oficiales.
 - Casa de familiares/amigos.
 - Viviendas colectivas o módulos temporales.

3.2. Documentar daños y pérdidas

- **Registro para seguros y ayudas:**
 - Tomar **fotografías** de daños en vivienda y bienes.
 - Hacer una **lista escrita** de objetos perdidos o dañados.
 - Guardar documentos importantes en una **bolsa impermeable**.

- **Contactar seguros y programas de ayuda:**
 - Anotar números de pólizas, bancos, instituciones.
 - Preguntar por **plazos y requisitos** para solicitar apoyo.

3.3. Cuidar la salud emocional

- **Reconocer lo que sienten:**
 - Miedo, rabia, tristeza, culpa—todo eso es normal.
- **Aceptar la pérdida:**
 - Interactuar con el “mapa de superación del duelo”
- **Crear pequeños rituales de seguridad:**
 - Reunirse cada día a la misma hora para hablar.
 - Hacer una **oración, reflexión o momento de silencio** juntos.
- **Proteger a los niños:**
 - Explicar con palabras simples lo que pasó.
 - Evitar exposición constante a imágenes de destrucción.
 - Mantener pequeñas rutinas: hora de dormir, juegos, lectura.

VE AL MAPA DE SUPERACIÓN DEL DUELO
Ubícate en qué etapa estás y
avanza hacia la aceptación de la pérdida

3



PRIMERA SEMANA



- Solicita una evaluación técnica de tu vivienda
- Documenta daños y pérdidas con fotografías y listas.
- Cuida la salud emocional de tu familia, especialmente de los niños.



Primer mes:

Comenzar a reconstruir

4.1. Plan familiar de recuperación

- **Reunión familiar semanal:**
 - **Definir prioridades:**
 - Techo seguro.
 - Ingresos mínimos.
 - Escuela para los niños.
 - Escribir un **plan sencillo** con metas por semana.
- **Mapa de recursos:**
 - **Personas:** familiares, vecinos, líderes comunitarios.
 - **Instituciones:** municipalidad, iglesias, ONG, servicios sociales.
 - **Programas:** ayudas económicas, alimentos, apoyo psicológico.

4.2. Trabajo, ingresos y escuela

- **Ingresos:**
 - Ver si el trabajo anterior sigue siendo posible.
 - Buscar trabajos temporales o comunitarios.
 - Informarse sobre **subsidios o ayudas**.
- **Educación:**
 - Preguntar por **escuelas temporales** o reubicación de alumnos.
 - Mantener a los niños en algún tipo de **actividad educativa** aunque sea informal.

4.3. Reconstruir vínculos y comunidad

- **Red de vecinos:**
 - Organizar reuniones breves para compartir información y necesidades.
 - Crear grupos de apoyo: cuidado de niños, cocina comunitaria, vigilancia.
- **Espacios de escucha:**
 - Promover grupos donde las personas puedan **contar su experiencia**.
 - Invitar a profesionales si hay acceso (psicólogos, trabajadores sociales).

4

PRIMER MES

- Organiza un plan familiar de recuperación con metas claras.
- Busca fuentes de ingreso temporal y continuidad educativa.
- Participa en actividades comunitarias de apoyo mutuo.



De los 3 a los 12 meses: Reconstruir proyecto de vida

5.1. Reconstrucción material

- **Vivienda definitiva:**
 - Participar en programas de reconstrucción.
 - Exigir que la nueva vivienda cumpla **normas de seguridad** (sísmicas, inundaciones, etc.).
- **Prevención futura:**
 - Fijar muebles, revisar instalaciones de gas, luz y agua.
 - Preparar un **kit de emergencia** permanente:

Agua + comida + linterna + radio + botiquín de primeros auxilios + copia de documentos importantes

5.2. Reconstrucción emocional y espiritual

- **Aceptar que la vida cambió:**
 - Gestionar bien el duelo y emociones negativas
 - No se trata de “volver a como era antes”, sino de **crear algo nuevo**.

- **Buscar apoyo profesional si:**
 - Hay pesadillas constantes, ataques de pánico, aislamiento extremo.
 - Hay consumo excesivo de alcohol o sustancias.
- **Cultivar esperanza concreta:**
 - Celebrar pequeños avances: una habitación terminada, un niño que vuelve a la escuela, un nuevo trabajo.
 - Mantener proyectos: estudios, emprendimientos, actividades comunitarias.

5.3. Dar sentido a lo vivido

- **Transformar dolor en acción:**
 - Participar en brigadas de prevención.
 - Ayudar a otros damnificados.
- **Crear memoria:**
 - Escribir la historia familiar de lo ocurrido.
 - Guardar fotos, testimonios, cartas.

VE A LA RUTA DE RECUPERACIÓN
Ubícate en qué fases estás y
avanza hacia la reconstrucción de tu futuro

5



RECONSTRUIR EL FUTURO

- Involúcrate en programas de reconstrucción segura.
- Mantén un kit de emergencia preparado en tu hogar.
- Celebra cada avance y comparte esperanza con tu comunidad.



MAPA DE SUPERACIÓN DEL DUELO



1. NEGACIÓN

Mecanismo de defensa.
La mente no acepta la
realidad de la pérdida.

"Esto no me puede
estar pasando"



2. IRA

Aparece la frustración,
la rabia y el
resentimiento.

Se buscan
culpables.



3. NEGOCIACIÓN

Busca formas de
revertir o cambiar
el hecho.

Piensa en lo que
"podría haber hecho"



4. DEPRESIÓN

Llega una profunda
tristeza y aislamiento.

Se siente el vacío
de la ausencia.



5. ACEPTACIÓN

Se asume la realidad
de la pérdida.

Se aprende a vivir con
ella y a seguir adelante.

Tener tristeza y dolor ante una pérdida es normal, lo que no es sano es permanecer sin aceptarla

Contacto: www.association-victory.ch – email: contacto@association-victory.ch

Ruta de Recuperación

Plan integral de recuperación económica y social

1
Seguridad
Seguridad

2
Organización
Organización

3
Estabilización
Estabilización

4
Reconstrucción


**Nuevo
Comienzo**

