



Volver a levantarse:

Guía práctica para familias después de un desastre



PROYECTO “VOLVER A LEVANTARSE”

Manual práctico paso a paso para reconstruir la vida después de un terremoto o catástrofe natural

**Tu compañero de ruta:
*para no solamente “sobrevivir”, sino para volver a vivir con sentido.***

Elaborado por Daniel Guerrero, Director de proyecto
Aprobado por el Comité de la asociación Victory



Ginebra, julio 2026

www.association-victory.ch

ANTES DE EMPEZAR... REFLEXIONA

¡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 continúo con ella.”

Cada paso que das, por pequeño que sea, es una victoria sobre la adversidad. Aunque el camino de la reconstrucción sea largo y difícil, la esperanza se renueva con cada nuevo amanecer y con el apoyo mutuo.

Tienes el derecho de sentir dolor, así que, exprésalo; pero también tienes el poder de honrar la memoria de quienes ya no están levantándote una vez más para caminar hacia el futuro.

La vida se abre paso incluso entre las ruinas, y con el tiempo, la paz y la estabilidad volverán a tu vida, a tu hogar.

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. ¡Decide volver a levantarte, cree, vive y avanza!

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.

¡Te deseamos todo lo mejor!
El equipo de la asociación Victory

QUÉ HACER JUSTO DESPUÉS DEL DESASTRE



1. 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, 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 muros agrietados, vidrios, postes y cables.
 - **Evita llamas abiertas** (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** (plaza, patio, estacionamiento).
 - **Cuenta** cuántas personas hay y quién falta.
- **Lista rápida mental:**
 - **Niños**, personas mayores, personas con discapacidad.
 - **Mascotas**, si es posible y seguro.

SOBREVIVE CON ORDEN



2. PRIMERAS 72 HORAS

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, o usar pastillas potabilizadoras si tienes.
- 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”**.

EVALUAR Y ACEPTAR LA NUEVA REALIDAD



3. PRIMERA SEMANA

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 o módulos temporales.
 - Casa de familiares/amigos.

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.

COMENZAR A RECONSTRUIR



4. PRIMER MES

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).

RECONSTRUIR PROYECTO DE VIDA



5. DE LOS 3 A LOS 12 MESES

5.1. Reconstrucción material

- **Vivienda definitiva:**
 - Participar en programas de reconstrucción.
 - Exigir que la nueva vivienda cumpla **normas de seguridad** sísmicas/ inundaciones.
- **Prevención futura:**
 - Fijar muebles, revisar instalaciones de gas, luz y agua.
 - Preparar un **kit de emergencia** permanente: Agua + comida + linterna + radio + botiquín + documentos.

5.2. Reconstrucción emocional y espiritual

- **Aceptar que la vida cambió:**
 - 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, de drogas, o sustancias tóxicas.
 - Hay conductas violentas o expresiones de ira inusuales.
- **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.

6. ANEXOS PRÁCTICOS

6.1. Checklist inmediato (primeras 24 horas)

- **Personas:**
 - ¿Todos localizados?
 - ¿Alguien herido? ¿Quién? ¿Qué necesita?
- **Lugar:**
 - ¿Es seguro quedarse aquí?
 - ¿Corté gas, luz y agua si era posible?
- **Recursos:**
 - ¿Tengo acceso a agua, algo de comida, abrigo?
 - ¿Tengo algún medio de comunicación (radio, teléfono)?

6.2. Checklist de primera semana

- **Vivienda:**
 - ¿Fue revisada por alguien competente?
 - ¿Tengo un lugar seguro para dormir?
- **Documentos:**
 - ¿Reuní documentos básicos (identidad, seguros, cuentas)?
 - ¿Tomé fotos de los daños?
- **Apoyos:**
 - ¿Sé qué instituciones están dando ayuda?
 - ¿Estoy registrado como damnificado si corresponde?

6.3. Checklist de primer mes

- **Plan familiar:**
 - ¿Tenemos metas claras para este mes?
 - ¿Cada miembro sabe qué puede aportar o hacer?
- **Trabajo y escuela:**
 - ¿Los adultos tienen alguna fuente de ingreso?
 - ¿Los niños tienen alguna forma de continuar estudiando?

6.4. Trabaja con los siguientes materiales, sea personalmente o en familia:

- Material de “Diseña tu Plan de vida”
- Material de “Diseña tu Presupuesto”

DISEÑA TU PLAN DE VIDA

Creado por Daniel Guerrero para la asociación Victory



INTRODUCCIÓN

Desarrollar un plan de vida es una excelente manera de establecer objetivos y guiarte en el camino hacia tus metas personales y profesionales. Aquí tienes una guía práctica para ayudarte a crear tu propio proyecto de vida:

1. Piensa en tu situación actual

Analiza tus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas (SWOT). Pregúntate qué aspectos de tu vida te hacen sentir realizado y cuáles te gustaría cambiar.

2. Define tus valores y principios

Identifica los valores y principios que guían tu vida.

Piensa en lo que es más importante para ti y qué te motiva.

3. Fija tus objetivos a largo plazo

Define tus objetivos a largo plazo en diferentes áreas de tu vida (personal, profesional, financiera, etc.).

Asegúrate de que tus objetivos sean específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos definidos (según modelo SMART).

4. Divide tus objetivos en metas a corto y medio plazo

Divide tus objetivos a largo plazo en metas más pequeñas y manejables.

Fija plazos realistas para alcanzar estos objetivos.

5. Desarrolla un plan de acción

Elabora un plan detallado que incluya las acciones concretas que necesitas tomar para alcanzar tus objetivos.

Asigna recursos y prioriza.

6. Supervisa y evalúa tu progreso

Haz un seguimiento de tu progreso regularmente.

Ajusta tu plan según sea necesario para mantenerte en el camino.

7. Mantener una actitud positiva y persistente

Mantén una mentalidad positiva y céntrate en tus objetivos.

¡No te desanimes sigue adelante!

EJEMPLOS

Situación actual:

Fortalezas: salud, habilidades de comunicación, apoyo familiar, amigos y contactos

Contras: Falta de experiencia en ciertos campos laborales o profesionales.

Oportunidades:

Cursos en línea, red de apoyo social.

Amenazas: Situación económica inestable.

Valores y principios:

Valores: Honestidad, responsabilidad, empatía.

Principios: Trabaja con integridad, ayuda a los demás.

Objetivos a largo plazo:

Profesional: Alcanzar un puesto de gestión en mi empresa en los próximos 10 años.

Aspectos personales: Mantener un equilibrio entre la vida laboral y personal.

Finanzas: Ahorrar para una casa durante los próximos 5 años.

Objetivos a corto y medio plazo:

Profesional: Haz un curso de liderazgo durante el próximo año.

Personal: Dedica al menos una hora al día a actividades recreativas.

Finanzas: Ahorra el 20% de mi salario mensual durante el próximo año.

Plan de acción:

Profesional: Inscríbete en un curso de liderazgo, participa en proyectos desafiantes.

Personal: Establece una rutina diaria y planifica actividades de ocio.

Finanzas: Crea un presupuesto mensual, abre una cuenta de ahorros.

Evaluación:

Seguiré mi progreso cada tres meses y a finales de año.

¡Felicitaciones por tu deseo de seguir adelante!

Contáctanos para una cita personalizada de coaching: info@association-victory.ch

EJERCICIOS

1.- Situación actual:

Puntos fuertes:

Oportunidades:

Puntos débiles:

Obstáculos:

2.- Valores y principios:

3.- Objetivos a largo plazo:

4.- Objetivos a corto y mediano plazo:

5.- Plan de acción :

6.- Evaluación :

Evaluaré mi progreso de la siguiente manera:



¡Mucha suerte en tu camino hacia tu nueva vida!

Contáctanos para una cita personalizada de coaching: info@association-victory.ch

DISEÑA TU PRESUPUESTO

Creado por Daniel Guerrero para la asociación Victory



INTRODUCCIÓN

Después de un desastre cada familia debe volver a levantarse. En medio de ese cambio inesperado, ordenar las finanzas no es solo una tarea práctica ¡es un acto de fe y esperanza! Y diseñar un presupuesto es una herramienta para recuperar control, reconstruir confianza y abrir espacio para nuevos sueños.

No basta con sobrevivir: ahora toca volver a vivir con sentido y propósito, paso a paso, con claridad y con la fuerza que nace cuando una familia se une para empezar de nuevo.

1. Define el objetivo de tu presupuesto

¿Qué quieres lograr con tu presupuesto?

Escríbelo en una frase y ponlo al inicio de tu hoja o cuaderno.

Ejemplos de objetivos:

- Calcular nuevos ingresos y egresos familiares.
- Ahorrar cierta cantidad de dinero.
- Reducir gastos innecesarios (comidas fuera, compras impulsivas).

2. Calcula tus ingresos mensuales reales

¿Qué debes considerar?

- Tu Salario neto: lo que entra mensualmente en la cuenta o después de pagar los impuestos.
- Cualquiera Ingreso extra: horas extras, trabajos ocasionales, alquileres, ayudas, pensiones.

3. Haz una lista de los gastos fijos

Ejemplos de gastos fijos:

- Vivienda: pago de alquiler o hipoteca.
- Servicios: luz, agua, gas, internet, móvil.
- Transporte: abonos, gasolina.
- Seguros: coche, hogar, salud.
- Educación: colegio, guardería, etc.
- Préstamos: créditos, compras financiadas.

4. Registra tus gastos variables

Son los gastos o egresos que varían cada mes.

- Categorías típicas:

Compra de comida.

Ocio y restaurantes.

Ropa y calzado.

Salud (medicamentos, visitas).

Otros (regalos, pequeños caprichos).

- Cómo hacerlo:

Durante 30 días, apunta todo lo que gastas.

Puedes usar:

- Una hoja de cálculo de Excel (MS)
- Una libreta.
- Una app de gastos.

5. Calcula tu balance mensual

Fórmula básica:

Ingresos totales-Gastos fijos-Gastos variables
= Resultado.

Interpretación:

- Resultado positivo, te queda o sobra algo de dinero; entonces, tienes margen para ahorro, imprevistos o reducir deudas.
- Resultado cercano a cero: estás al límite, considera recortar gastos.
- Resultado negativo: estás gastando más de lo que entra; hay que recortar gastos

6. Decide cuánto vas a ahorrar y para qué

No esperes a "ver qué sobra"; decide apartar el ahorro desde el principio.

Aplica esta regla sencilla: aparta un porcentaje fijo de tus ingresos (aproximadamente 10%).

Tip: Si tu banco lo permite, crea una cuenta separada, y programa una transferencia automática el día que cobres.

7. Ajusta tus gastos para que el presupuesto cuadre

Si el resultado es negativo o muy justo, toca ajustar los gastos o egresos.

Pasos: Revisa categoría por categoría y pregúntate:

¿Lo necesito?

¿Puedo pagar menos?

¿Puedo hacerlo con menos frecuencia?

El objetivo de un presupuesto es *reconstruir la estabilidad financiera, pasando de la mera supervivencia a una posición de seguridad y prosperidad sostenible.*

¡Felicitaciones por tu deseo de seguir adelante!

Contáctanos para una cita personalizada de coaching: info@association-victory.ch

EJERCICIOS

1. Define el objetivo de tu presupuesto

¿Qué quieres lograr con tu presupuesto?

2. Calcula tus ingresos mensuales reales

Salario neto:

Ingresos extras:

3. Haz una lista de los gastos fijos y montos:

4. Haz una lista de los gastos variables:

5. Calcula tu balance mensual

Todos tus ingresos son:

- Resta tus gastos fijos:
- Resta tus gastos variables

Resultado =

6. Decide cuánto vas a ahorrar y para qué

A partir de este mes voy a ahorrar la siguiente cantidad:

7. Ajusta tus gastos para que el presupuesto cuadre

Si el resultado es negativo o muy justo, revisa categoría por categoría y pregúntate:

- ¿Lo necesito?
- ¿Puedo pagar menos?
- ¿Puedo hacerlo con menos frecuencia?

¡Mucha suerte en tu camino hacia tu nueva vida!

Contáctanos para una cita personalizada de coaching: info@association-victory.ch

ANTES DE DESPEDIARNOS...

Primero, queremos darte las gracias por permitirnos acompañarte desde la distancia; pero, queremos informarte que si lo deseas, también podemos acompañarte de una forma más cercana y personalizada. Pues, la asociación Victory cuenta con un equipo multidisciplinario de orientadores, coaches, y personal de salud que estamos dispuestos a darte un acompañamiento específico completamente adaptado a tus necesidades y a tu caso particular. Para ello, solamente necesitas escribirnos al siguiente email y hacer tu solicitud: info@association-victory.ch

Segundo, también hemos creado una versión resumida e ilustrada de este manual que bien pudieras compartir con tus hijos, familiares o contactos mayores de 12 años, de manera que puedas animarlos a unirse a los esfuerzos de reconstrucción familiar. Puedes descargar este folleto ilustrado en el siguiente enlace: www.association-victory.ch/reconstruire

También tú puedes ser parte de la restauración psicoemocional y social de otras personas y familias. ¿Cómo? ¡Siendo un voluntario o voluntaria de transformación! Y para ese fin, hemos creado un curso breve de ____ horas, que te permitirá aplicar y transmitir en otros lo que has aprendido y vivido con este manual “Volver a levantarse”. Y así serás parte de esta cadena de vida y transformación integral para tu familia y comunidad. Cuando ya estés preparado o preparada para ese paso, escríbenos al siguiente email: info@association-victory.ch

Y por último, ponemos a tú disposición otros cursos o materiales que podrán complementar tu desarrollo personal y profesional, tales como:

- **“Victoria sobre tus límites”**, con el que te enseñaremos a superar tus bloqueos mentales.
- **“Gestión de emociones”**, con el que podrás aprender a regular tus emociones negativas.
- **“Manejo del estrés y la ansiedad”**, con el que aprenderás a reducir el estrés y la ansiedad

Una vez más, gracias por permitirnos acompañarte en tu ruta hacia la restauración de tu vida. Y demás está decir que deseamos ayudarte tanto como tú nos lo permitas. Así que, quedamos a tus órdenes y disposición.

¡Recuerda: Sobreviviste! Ahora toca volver a vivir y volver a creer!

¡Te deseamos todo lo mejor!
El equipo de la asociación Victory

CONTACTO:

info@association-victory.ch

www.association-victory.ch/reconstruire