

GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO

Después del *terremoto*: herramientas para sostenerte y reconstruirte

Primeros auxilios psicológicos, manejo de la ansiedad y el miedo, y un camino para atravesar el cambio que no elegiste.

-
- Qué le pasa a tu mente y a tu cuerpo después de un sismo
 - Primeros auxilios psicológicos: cómo ayudarte y ayudar a otros
 - Herramientas prácticas para la ansiedad, el miedo y el sueño
 - Cómo empezar de nuevo cuando la vida cambió de golpe

Gabriela Mezzana

PSICÓLOGA · CONSULTA ONLINE INTERNACIONAL

gabrielamezzana.com · [@psicogabrielamezzana](https://www.instagram.com/psicogabrielamezzana)

Esta guía es *para ti*

Si viviste el terremoto, si tu casa o tu ciudad cambiaron de un día para otro, o si amas a alguien que está atravesando esto — estas páginas son un lugar donde apoyarte.

Un terremoto no termina cuando la tierra deja de moverse. Continúa en el cuerpo que se sobresalta con cualquier ruido, en las noches sin dormir, en la mente que repite imágenes, en las decisiones imposibles y en la vida que hay que rearmar. Esta guía existe para acompañar exactamente esa parte: **la que empieza después.**

Todo lo que encontrarás aquí está basado en los protocolos internacionales de primeros auxilios psicológicos y en la evidencia sobre cómo las personas atraviesan y superan experiencias extremas. Pero está escrito para ser usado — sin tecnicismos, con pasos concretos que puedes aplicar hoy.

Cómo usar esta guía

- **No tienes que leerla entera ni en orden.** Ve directo a lo que necesitas hoy: si no duermes, al capítulo del sueño; si las réplicas te paralizan, al capítulo del miedo.
- **Las herramientas se practican, no se leen.** Una técnica de respiración leída no calma nada; practicada dos veces al día, cambia tu sistema nervioso.
- **Compártela.** Esta guía es gratuita y fue creada para circular. Si conoces a alguien que la necesita, envíasela.

Una nota importante

Esta guía ofrece herramientas de apoyo psicológico general y no sustituye la atención profesional individualizada. Si sientes que no puedes más, si tienes pensamientos de hacerte daño o si el malestar no cede con las semanas, buscar ayuda profesional no es un lujo ni una debilidad: es el paso correcto. En el último capítulo encontrarás las señales que indican cuándo pedirla.

ÍNDICE

Qué encontrarás aquí

Puedes leer en orden — o ir directo al capítulo que necesitas hoy.

1	Lo que sientes es una respuesta normal	4
2	Primeros auxilios psicológicos	5
3	Caja de herramientas para la ansiedad	7
4	El miedo y las réplicas	10
5	Volver a dormir	12
6	Las pérdidas: llorar lo que ya no está	14
7	Cuando la vida cambia de golpe: reconstruirte	15
8	Cómo acompañar a otros	17
9	Cuándo buscar ayuda profesional	18
10	Tu plan de cuidado diario	19

Lo que sientes es una respuesta *normal* a algo que no lo es

Tu cuerpo y tu mente están reaccionando exactamente como fueron diseñados para reaccionar ante el peligro. No estás perdiendo el control: estás sobreviviendo.

Cuando la tierra se mueve, el cerebro activa su sistema de alarma más antiguo. Ese sistema no distingue entre "el sismo terminó" y "sigo en peligro" — por eso, días o semanas después, sigues en alerta. Reconocer tus reacciones como **respuestas normales ante un evento anormal** es el primer paso para que pierdan fuerza.

Las cuatro caras de la reacción

En el cuerpo	Sobresaltos, tensión muscular, taquicardia, presión en el pecho, mareos, náuseas, agotamiento, sensación de que "el suelo se mueve" aunque no haya temblor (es real: se conoce como temblor fantasma y es muy común).
En las emociones	Miedo intenso, ansiedad, tristeza, irritabilidad o rabia inexplicable, culpa (por sobrevivir, por no haber hecho más, por estar lejos), sensación de irrealidad o de estar "anestesiada/o".
En la mente	Imágenes que se repiten, dificultad para concentrarte, olvidos, pensamientos catastróficos ("va a volver a pasar"), hipervigilancia: escanear ruidos, techos, salidas.
En la conducta	Problemas para dormir, cambios en el apetito, aislarte o necesitar compañía constante, evitar lugares cerrados, revisar noticias sin parar, llorar sin aviso o no poder llorar.

Ninguna de estas reacciones significa que estés "mal de la cabeza". Significan que viviste algo extremo y tu organismo está procesándolo. **En la mayoría de las personas, estas reacciones disminuyen de forma natural en las primeras semanas**, especialmente si te apoyas en las herramientas de los próximos capítulos.

*"No estás roto. Estás respondiendo.
Y lo que responde, puede calmarse."*

Primeros auxilios *psicológicos*

Igual que existen primeros auxilios para el cuerpo, existen para la mente. Se resumen en tres acciones que cualquier persona puede aplicar: observar, escuchar y conectar.

Este es el método recomendado por la Organización Mundial de la Salud para las primeras horas, días y semanas tras una catástrofe. No requiere ser profesional. Requiere presencia. Y funciona tanto para ayudar a otros como para ayudarte a ti.

I Observar

Antes de actuar, mira. ¿La persona está a salvo físicamente? ¿Tiene necesidades básicas urgentes — agua, abrigo, medicación? ¿Está en shock (mirada perdida, no responde, temblores)? ¿Hay alguien en crisis aguda que necesita atención inmediata?

Aplicado a ti: haz un escaneo honesto. ¿Estás comiendo? ¿Durmiendo algo? ¿Tomando tu medicación? La estabilización emocional empieza por el cuerpo.

2 Escuchar

Escuchar no es interrogar ni obligar a hablar. Es estar disponible: presentarte con calma, preguntar qué necesita, tolerar el silencio, no interrumpir el llanto. **No fuerces a nadie a contar lo que vivió** — relatar el trauma antes de tiempo puede hacer daño. La persona habla si quiere, cuando quiere.

Frases que ayudan: "Estoy aquí contigo" · "Lo que sientes tiene sentido" · "¿Qué necesitas ahora mismo?" · **Frases que dañan:** "Cálmate" · "Pudo ser peor" · "Tienes que ser fuerte" · "Todo pasa por algo".

3 Conectar

Nadie se recupera solo. Conectar es ayudar a que la persona acceda a lo que necesita: información confiable, sus seres queridos, servicios de ayuda, un lugar donde dormir. También es protegerla de más exposición — menos noticias en bucle, menos imágenes repetidas.

Aplicado a ti: no te aísles. Un mensaje a una amiga, una llamada corta, sentarte con alguien en silencio. La conexión humana es el factor de protección más poderoso que existe tras un desastre.

Los cinco pilares de la recuperación

La investigación sobre desastres identificó cinco condiciones que más ayudan a las personas a recuperarse. Todo lo que hagas — por ti o por otros — puede ordenarse alrededor de ellas:

1 · Seguridad	Recuperar la sensación de estar a salvo: un espacio físico estable, información veraz (no rumores), rutinas mínimas previsibles.
2 · Calma	Bajar la activación del cuerpo con respiración, descanso y pausas de las noticias. Un sistema nervioso en alarma constante no puede sanar.
3 · Conexión	Mantener y fortalecer los lazos: familia, amistades, comunidad, fe. Pedir ayuda y también ofrecerla.
4 · Capacidad	Recuperar la sensación de "yo puedo": tomar decisiones pequeñas, resolver cosas concretas, ayudar a otros. Cada acción devuelve control.
5 · Esperanza	Sostener una expectativa realista de futuro: esto es terrible y también va a evolucionar. Las comunidades se reconstruyen. Las personas también.

Caja de herramientas para la *ansiedad*

La ansiedad post-sismo vive en el cuerpo. Por eso las herramientas más eficaces no son "pensar positivo" — son técnicas que le hablan directamente a tu sistema nervioso.

I Respiración 4-6: el freno de emergencia

CUÁNDO USARLA: CRISIS DE ANSIEDAD, TAQUICARDIA, ANTES DE DORMIR, TRAS UNA RÉPLICA

1. Inhala por la nariz contando hasta **4**.
2. Exhala por la boca, lento, contando hasta **6** — como si empañaras un vidrio.
3. Repite durante 2 a 3 minutos. No fuerces: suave y constante.

La clave está en que **la exhalación sea más larga que la inhalación**: eso activa el sistema de calma de tu cuerpo (el nervio vago) y baja el ritmo cardíaco de forma fisiológica, no por sugestión.

2 Anclaje 5-4-3-2-1: volver al presente

CUÁNDO USARLA: IMÁGENES INTRUSIVAS, SENSACIÓN DE IRREALIDAD, PÁNICO CRECIENTE

Cuando la mente se va al sismo (pasado) o a la catástrofe imaginada (futuro), los sentidos te traen de vuelta. Nombra, despacio:

1. **5 cosas que ves** — colores, formas, objetos concretos.
2. **4 cosas que sientes en el cuerpo** — la ropa, la silla, los pies en el suelo.
3. **3 cosas que escuchas** — cercanas y lejanas.
4. **2 cosas que hueles** (o que te gustaría oler).
5. **1 cosa que saboreas** — o toma un sorbo de agua y descríbelo.

Termina diciéndote: *"Estoy aquí. Hoy es... (di la fecha en voz alta). En este momento, estoy a salvo."*

3 El abrazo de la mariposa

CUÁNDO USARLA: ANGUSTIA INTENSA, PARA ACOMPAÑAR A NIÑOS, AUTOCONSUELO

1. Cruza los brazos sobre el pecho, con cada mano sobre el hombro o brazo contrario.
2. Alterna golpecitos suaves: mano izquierda, mano derecha, izquierda, derecha — como un aleteo lento.
3. Respira despacio mientras lo haces, 1 a 2 minutos.

Esta técnica de estimulación bilateral fue desarrollada precisamente para sobrevivientes de desastres naturales. Calma el sistema nervioso y da al cuerpo una señal física de contención.

4 Tensar y soltar: descargar el cuerpo

CUÁNDO USARLA: TENSIÓN MUSCULAR ACUMULADA, ANTES DE DORMIR

1. Aprieta con fuerza los puños durante 5 segundos... y suelta de golpe. Nota la diferencia.
2. Sube por el cuerpo: brazos, hombros (llévalos a las orejas), cara, abdomen, piernas, pies.
3. En cada zona: 5 segundos de tensión, 10 de soltar.

El cuerpo que vivió un sismo queda "cargado" para huir o protegerse. Esta técnica le permite completar la descarga que quedó pendiente.

5 La hora de preocuparse

CUÁNDO USARLA: PREOCUPACIÓN CONSTANTE QUE NO TE DEJA FUNCIONAR

1. Elige un momento fijo del día (por ejemplo, 6:00 pm, nunca antes de dormir) y dale 15 minutos.
2. Cuando la preocupación aparezca fuera de esa hora, anótala en una lista: **"te atiendo a las 6"**.
3. A las 6, revisa la lista. Para cada punto: ¿puedo hacer algo? → anota el paso concreto. ¿No puedo? → respira y suéltalo hasta mañana.

No se trata de reprimir la preocupación, sino de **ponerle horario** para que no gobierne el día entero. Con la práctica, la mente aprende que hay un lugar para eso — y descansa el resto del tiempo.

El consumo de noticias también es una herramienta

Informarte te da control; sobreexponerte te retraumatiza. Regla práctica: **dos momentos al día, máximo 20 minutos, solo fuentes oficiales, nunca antes de dormir.** Ver las mismas imágenes en bucle no te hace más solidaria/o con las víctimas — solo entrena a tu cerebro para el terror.

El miedo y las réplicas

El miedo después de un terremoto es inteligente: te mantuvo con vida. El objetivo no es eliminarlo, sino que deje de decidir por ti.

Durante una réplica: protocolo de 4 pasos

1. **Protégete primero** — agáchate, cúbrete, sujétate. Tu seguridad física es la prioridad y actuar te da control.
2. **Nombra lo que pasa** — di en voz alta o mentalmente: *"Es una réplica. Las réplicas son normales después de un sismo. Va a pasar en segundos."* Nombrar lo que ocurre le baja intensidad al pánico.
3. **Exhala largo** — aunque sea una sola respiración 4-6. El cuerpo necesita una señal de que puede salir del modo alarma.
4. **Cuando termine, muévete** — camina, sacude los brazos, estira. El movimiento le confirma al cuerpo que la amenaza terminó y descarga la adrenalina.

Después: reentrenar la calma

Cada réplica reactiva la alarma, y eso es inevitable. Lo que sí puedes controlar es **cuánto tarda tu cuerpo en volver a la calma**. Ese tiempo se acorta con práctica:

- **Ten un "ritual de después"**. Siempre el mismo: respirar 2 minutos, tomar agua, escribir un mensaje a alguien querido. La previsibilidad del ritual es en sí misma calmante.
- **Prepara sin obsesionarte**. Una mochila de emergencia lista, puntos de encuentro acordados con tu familia, el celular cargado. La preparación razonable reduce el miedo; la comprobación compulsiva lo alimenta. Prepara una vez, bien — y confía en tu preparación.
- **No evites para siempre**. Es normal que al principio no quieras estar en espacios cerrados o volver a ciertos lugares. Pero la evitación prolongada agranda el miedo. Vuelve gradualmente, acompañada/o, empezando por lo más fácil y quedándote hasta que la ansiedad baje aunque sea un poco. Cada retorno le enseña a tu cerebro: *"puedo estar aquí"*.

*"El valor no es la ausencia de miedo.
Es el miedo, con un plan."*

Cuando el suelo "se mueve" sin moverse

Muchas personas sienten temblores fantasma: la sensación de que tiembla cuando no tiembla. Es tu sistema de equilibrio recalibrándose tras días de alerta, y desaparece gradualmente. Cuando ocurra: apoya bien los dos pies en el suelo, mira un punto fijo, y verifica con un objeto (un vaso de agua, una lámpara colgante). Si el agua está quieta, tu cuerpo aprende a confiar de nuevo en sus sentidos.

Volver a *dormir*

El insomnio post-sismo tiene lógica: dormir es bajar la guardia, y tu cuerpo cree que no puede permitírselo. Hay que demostrarle, noche a noche, que sí puede.

El plan de las tres capas

Capa 1 — Prepara el terreno (durante el día)

- Luz natural por la mañana, aunque sean 10 minutos: reajusta tu reloj interno.
- Mueve el cuerpo cada día — caminar cuenta. El cuerpo que se mueve de día descansa de noche.
- Corta la cafeína después del mediodía y evita el alcohol como "ayuda" para dormir: fragmenta el sueño y empeora las pesadillas.
- Nada de noticias ni redes en las 2 horas previas a acostarte. Innegociable.

Capa 2 — El ritual de aterrizaje (antes de dormir)

- Misma hora, misma secuencia cada noche: el cerebro ama los patrones. Ejemplo: ducha tibia → infusión → tensar y soltar → respiración 4-6 en la cama.
- Deja preparado lo que te da seguridad: linterna al alcance, zapatos junto a la cama, la mochila lista. Hazlo **una vez**, con calma, y dite: **"listo, ya me ocupé de esto"**. Después de eso, revisar de nuevo es ansiedad, no prevención.
- Si compartes casa, acuerden quién revisa qué. Repartir la vigilancia permite que todos descansen.

Capa 3 — Si te despiertas (o no logras dormir)

- No mires la hora. Contar las horas que "te quedan" dispara la ansiedad.
- Si en unos 20 minutos no vuelves a dormir, sal de la cama y haz algo tranquilo con luz tenue (leer algo amable, respirar en un sillón). La cama debe seguir asociada a dormir, no a pelear con el insomnio.
- Tras una pesadilla: enciende una luz suave, pon los pies en el suelo, usa el 5-4-3-2-1, toma agua. Recuérdate: **"fue un sueño; mi mente está procesando; estoy aquí, a salvo, y es de noche — puedo volver a descansar"**.

Sobre las pesadillas repetidas

Soñar con el sismo es parte del procesamiento natural — la mente "digiere" de noche lo que no terminó de procesar de día. Suelen disminuir en pocas semanas. Una técnica que ayuda: de día, con calma, **reescribe el final del sueño** por escrito, con todo detalle, dándole un desenlace donde estás a salvo. Léelo antes de dormir varios días. Se llama ensayo en imaginación y tiene sólido respaldo científico.

Las *pérdidas*: llorar lo que ya no está

Un terremoto se lleva muchas cosas a la vez: personas, hogares, objetos con historia, la ciudad que conocías, la sensación de que el mundo es estable. Cada una de esas pérdidas merece su duelo.

El duelo tras un desastre tiene una dificultad añadida: **llega todo junto y sin espacio para procesarlo**, porque hay que sobrevivir, resolver, ayudar. Es normal que el dolor aparezca "tarde", cuando la emergencia baja. No es retroceso: es que por fin hay espacio para sentir.

Permisos que necesitas darte

- **Permiso para llorar objetos.** No es materialismo: esa casa, esas fotos, esa mesa eran biografía. Perderlas es perder anclas de tu historia, y duele legítimamente.
- **Permiso para sentir cosas contradictorias.** Alivio por estar viva/o y culpa por sentir alivio. Gratitud y rabia. Ganas de ayudar y agotamiento. Todo junto es lo normal, no lo raro.
- **Permiso para no estar "a la altura".** No tienes que ser la persona más fuerte, ni la que sostiene a todos, ni la que "ya lo superó". Nadie supera nada en semanas.
- **Permiso para los rituales.** Despedirte de la casa aunque ya no exista, escribir una carta, encender una vela, guardar un objeto rescatado. Los rituales le dan al dolor una forma y un lugar — por eso todas las culturas los tienen.

La pérdida ambigua: cuando no hay certeza

Hay pérdidas sin confirmación: personas desaparecidas, hogares que quizás se puedan recuperar, futuros suspendidos. Esta "pérdida ambigua" es de las más difíciles de sostener, porque la mente no puede cerrar lo que no está definido. Si estás en esa situación:

- Acepta vivir **en el "y"**: **"tengo esperanza y me preparo para lo peor"**. Las dos cosas a la vez. Obligarte a elegir una sola te rompe.
- Ponle horario a la búsqueda de información (igual que a la preocupación): momentos definidos, fuentes definidas.
- No pospongas toda tu vida hasta tener certeza. Comer, dormir y abrazar a quien está contigo no es traicionar a quien esperas.

"El duelo no es olvidar.

Es aprender a llevar lo que amamos de otra manera."

Cuando la vida cambia *de golpe*: reconstruirte

Quizás perdiste tu casa, tu trabajo, tu barrio, tus planes. Nadie elige empezar de nuevo así. Pero hay una manera de atravesarlo que protege tu salud mental — y otra que la desgasta.

1 · Primero, estabiliza — no resuelvas todo

Después de un desastre, la mente quiere resolver la vida entera de una vez: dónde vivir, de qué trabajar, qué hacer con todo. Ese tamaño de problema paraliza. La alternativa es la **rutina mínima vital**: tres anclas diarias innegociables que le devuelven estructura al día.

Tu rutina mínima vital (elige tus tres):

Levantarte y acostarte a horas parecidas · una comida caliente sentada/o · 15 minutos de movimiento · higiene personal completa · un contacto humano real al día · 5 minutos de respiración. *Cuando todo lo demás es caos, estas anclas son tu suelo firme.*

2 · Decide en el orden correcto

- **Regla de las 72 horas:** ninguna decisión irreversible (vender, mudarte de país, renunciar, terminar una relación) en estado de shock si puede esperar tres días. El cerebro en emergencia decide desde el miedo, no desde tus valores.
- **Divide por horizontes:** ¿qué necesito resolver esta semana? ¿este mes? ¿este año? Escríbelo en tres columnas. Solo la primera columna es para hoy.
- **Una decisión por día es suficiente.** La fatiga de decisión es real; adminístrala como un recurso escaso que es.

3 · Reconstruye por capas, no de golpe

La vida no se rearma entera: se rearma por capas — seguridad, después estabilidad, después proyectos, después sueños. Saltarse capas (exigirte "estar bien" o "tener un plan de vida" a las tres semanas) solo produce frustración. Pregúntate: *¿en qué capa estoy hoy? ¿cuál es el siguiente paso pequeño en esta capa?*

4 · Cuidado con los dos extremos

El modo máquina	Resolver sin parar, no sentir nada, "no tengo tiempo para estar mal". Funciona unas semanas — y luego el cuerpo pasa factura con intereses. Si te reconoces aquí: agenda espacios para sentir como agendas trámites.
El modo parálisis	No poder empezar nada porque todo es demasiado. Si te reconoces aquí: reduce el tamaño del paso hasta que sea ridículamente pequeño ("hoy solo hago una llamada") y celebra haberlo hecho. El movimiento genera movimiento.

5 · El sentido llega después — y llega

La investigación sobre personas que atravesaron desastres muestra algo notable: con tiempo y apoyo, muchas no solo se recuperan, sino que desarrollan una relación nueva con la vida — más claridad sobre lo que importa, vínculos más profundos, una fortaleza que no sabían que tenían. Esto se llama **crecimiento postraumático**. No es obligatorio, no tiene fecha y no borra el dolor. Pero es real, y saber que existe es una forma de esperanza con evidencia.

Cómo acompañar a otros

Quizás tú estás relativamente bien, pero tu madre, tu hijo o tu vecina no. Acompañar bien no requiere frases perfectas — requiere presencia y algunas claves.

Con adultos

- **Ofrece cosas concretas**, no "avísame si necesitas algo". Mejor: "voy al mercado, ¿te traigo algo?", "el jueves puedo cuidar a los niños", "te llamo mañana a las 6".
- **Tolera el silencio y la repetición.** Contar lo mismo muchas veces es la forma natural de digerirlo. No necesitas responder nada nuevo: necesitas seguir ahí.
- **No compares ni minimices.** Nada de "a otros les fue peor" o "al menos están vivos". El dolor no funciona por comparación.
- **Respetar sus tiempos y su forma.** Hay quien llora, quien se activa, quien se apaga, quien reza, quien hace chistes. Todas son formas de atravesar.

Con niñas y niños

- **Diles la verdad en tamaño niño.** "La tierra se movió muy fuerte, se llama terremoto, los adultos estamos cuidándote". Sin detalles atroces, sin mentiras — los niños detectan las mentiras y pierden confianza.
- **Aleja las pantallas con noticias.** Un niño que ve las imágenes en bucle cree que el desastre está ocurriendo una y otra vez.
- **Permite el juego, incluso "jugar al terremoto".** El juego es la forma en que los niños procesan; no lo prohíbas aunque impresione.
- **Recupera sus rutinas antes que nada** — horarios de comida, cuentos, escuela si es posible. La rutina es su lenguaje de seguridad.
- **Es normal que retrocedan** (mojar la cama, hablar como más pequeños, no despegarse de ti). No regañes: es miedo, no manipulación. Pasa cuando la seguridad vuelve.

Y una regla para ti que acompañas

No puedes sostener a nadie desde el vacío. Quien acompaña también necesita dormir, comer, desahogarse con alguien y tener momentos sin la tragedia. Cuidarte no le quita nada a quien cuidas — es lo que te permite seguir ahí la próxima semana, y la siguiente. El agotamiento del cuidador es real: vígallo como vigila a los tuyos.

Cuándo buscar ayuda *profesional*

La mayoría de las reacciones post-sismo mejoran solas en semanas con apoyo y autocuidado. Pero a veces no — y reconocerlo a tiempo cambia todo.

Busca apoyo profesional (psicóloga/o, médico, servicios de salud mental) si **después de 4 a 6 semanas** notas que:

Señales que merecen atención profesional

- El malestar sigue igual o va a más, en lugar de disminuir gradualmente.
- No logras dormir la mayoría de las noches, o las pesadillas no ceden.
- Las imágenes del sismo te invaden a diario y sientes que lo revives.
- Evitas tantas situaciones que tu vida se ha vuelto muy pequeña.
- Te sientes desconectada/o de todo, como si nada importara o nada fuera real.
- Estás usando alcohol u otras sustancias para poder funcionar o dormir.
- No puedes trabajar, cuidar de tu familia o realizar tu vida cotidiana.
- La tristeza es tan profunda que no ves salida.

Busca ayuda HOY — no en semanas — si:

Tienes pensamientos de hacerte daño o de que sería mejor no estar; o conoces a alguien que los expresa. Esto es una urgencia médica como cualquier otra: acude a los servicios de emergencia de tu país, a un hospital, o cuéntaselo ya a una persona de confianza que pueda acompañarte a buscar ayuda. Pedir ayuda en ese momento es el acto de mayor valentía que existe. La mayoría de los países cuentan con líneas telefónicas gratuitas de apoyo emocional y prevención — busca la de tu país y guárdala en tu teléfono hoy, aunque sientas que no la necesitas.

Ir a terapia después de un desastre no significa que estés "mal de la cabeza" ni que seas débil. Significa que viviste algo enorme y decidiste no atravesarlo sin herramientas. Es, literalmente, lo más sensato que se puede hacer.

Tu plan de cuidado *diario*

Imprime o copia esta página. Marcar casillas parece poco — pero en medio del caos, es un mapa.

Cada día

- ☐ Me levanté y me acosté a horas parecidas a las de ayer
- ☐ Comí al menos una comida completa, sentada/o y sin pantallas
- ☐ Tomé agua a lo largo del día
- ☐ Practiqué 5 minutos de respiración 4-6 (mañana o noche)
- ☐ Moví el cuerpo al menos 15 minutos
- ☐ Tuve un contacto humano real (presencial, llamada o videollamada)
- ☐ Limité las noticias a mis dos momentos del día
- ☐ Hice una sola cosa de mi lista de "esta semana"
- ☐ Me dije al menos una frase amable (sí, cuenta; sí, funciona)

Cada semana

- ☐ Hablé con alguien de cómo estoy de verdad — no solo de trámites
- ☐ Hice algo que no tuviera que ver con la emergencia (música, fe, naturaleza, juego)
- ☐ Revisé mis tres columnas de decisiones (semana / mes / año)
- ☐ Me pregunté: ¿estoy mejor, igual o peor que hace 7 días?
- ☐ Si llevo 4-6 semanas igual o peor: di el paso de buscar apoyo profesional

*"No se trata de hacerlo todo.
Se trata de no soltarte a ti."*

PARA TERMINAR

Mereces reconstruirte

Lo que viviste fue real y fue enorme. Y también es real esto: las personas atraviesan terremotos — los de la tierra y los de la vida — y vuelven a construir hogares, rutinas, risas y futuro. No sola, no de golpe, no perfecta. Pero vuelven. Tú también.

Si en algún momento del camino sientes que necesitas acompañamiento profesional, estaré aquí.

Gabriela Mezzana

PSICÓLOGA · CONSULTA ONLINE INTERNACIONAL

gabrielamezzana.com · [@psicogabrielamezzana](https://twitter.com/psicogabrielamezzana)

Esta guía es un recurso gratuito de apoyo psicológico general basado en los protocolos de primeros auxilios psicológicos de la OMS y en la evidencia científica sobre recuperación tras desastres. No sustituye la evaluación ni el tratamiento psicológico individualizado. Puedes compartirla libremente y sin modificaciones. © Gabriela Mezzana, 2026.