



CATALINA MALAVER
PSICÓLOGA
acompañamiento que transforma

GUÍA PARA FAMILIAS

SISTEL CONTIGO

Herramientas para acompañarnos en casa después de una situación de crisis.

Después del terremoto, cuidarnos también es parte de reconstruir.

UNA INICIATIVA DE



DESARROLLO PROFESIONAL

Catalina Malaver · Psicóloga
Líder de SISTEL CONTIGO



PARTE 1

Entender lo que pasa en casa

Esta guía fue creada para ayudar a las familias a comprender algunas reacciones que pueden aparecer después de una situación de crisis y ofrecer herramientas prácticas para acompañarse mutuamente.

No reemplaza una consulta psicológica, psiquiátrica o médica.

Cada persona puede reaccionar de manera diferente y necesitar tiempos distintos para recuperar sensación de seguridad y estabilidad.

1 Después de una crisis, cada persona reacciona diferente

Dentro de una misma familia pueden coexistir muchas maneras de vivir lo ocurrido. Una persona puede querer hablar constantemente. Otra puede preferir guardar silencio. Alguien puede sentirse tranquilo durante el día y tener dificultad para dormir. Un niño puede parecer estar bien y empezar a manifestar miedo días después. Un adulto puede funcionar normalmente en el trabajo y sentirse mucho más vulnerable al llegar a casa.

No existe una única forma correcta de reaccionar.

La pregunta no debería ser

“¿Por qué no estás reaccionando como yo?”

Sino

“¿Cómo estás viviendo esto tú y qué necesitas de nosotros?”

2 Qué puede estar pasando en casa

Después de una situación altamente estresante pueden aparecer cambios en:



Pensamientos

- preocupación por que vuelva a ocurrir
- pensamientos recurrentes
- sensación de que algo malo puede pasar
- dificultad para concentrarse
- necesidad de estar pendiente constantemente

Emociones

- miedo
- tristeza
- irritabilidad
- culpa
- vulnerabilidad
- frustración
- incertidumbre

Cuerpo

- tensión
- cansancio
- sobresalto
- cambios en el sueño
- cambios en el apetito
- sensación de aceleración

Comportamientos

- evitar ciertos lugares
- revisar noticias constantemente
- dificultad para separarse
- necesidad de dormir acompañado
- aislamiento
- mayor irritabilidad
- cambios en las rutinas

Estas respuestas no significan automáticamente que exista un trastorno psicológico. **Lo importante es observar su intensidad, duración y cuánto interfieren con la vida cotidiana.**

3 El modelo que nos ayuda a entender

Desde un enfoque cognitivo-conductual podemos observar la relación entre:



Un ejemplo en familia

SITUACIÓN	Se escucha un ruido fuerte durante la noche.
PENSAMIENTO	<i>“Está empezando otro terremoto.”</i>
EMOCIÓN	Miedo.
RESPUESTA FÍSICA	Palpitaciones y tensión.
CONDUCTA	Todos se levantan rápidamente y alguien empieza a revisar noticias y aplicaciones.

La idea no es invalidar el miedo. La idea es aprender a preguntarnos:

¿Qué está ocurriendo realmente?

¿Qué estoy imaginando?

¿Qué puedo verificar?

¿Qué está bajo nuestro control?





PARTE 2

Acompañarnos

4 Una familia que acompaña no necesita tener todas las respuestas

Acompañar no significa

- resolver todo
- eliminar el miedo
- dar consejos constantemente
- convencer a la persona de que “no pasa nada”
- saber exactamente qué decir

Muchas veces acompañar significa simplemente

- escuchar
- estar disponible
- validar
- ayudar a recuperar sensación de seguridad
- saber cuándo buscar apoyo profesional

5 Cómo escuchar

Cuando alguien de la familia quiera hablar:

Sí podemos

- detenernos
- mirar a la persona
- escuchar sin interrumpir
- preguntar qué necesita
- validar lo que siente
- permitir silencios
- preguntar si quiere consejo o solamente ser escuchado

Podemos decir

“Entiendo que esto te haya afectado.”

“Estoy aquí contigo.”

“Tiene sentido que estés preocupado después de lo que pasó.”

“¿Quieres que te escuche o quieres que pensemos juntos qué hacer?”

“¿Qué necesitas de mí en este momento?”



6 Frases que pueden ayudar menos de lo que pensamos

Intentamos tranquilizar a las personas porque las queremos. Pero algunas frases pueden hacerlas sentir incomprendidas. Conviene evitar:

“Eso ya pasó.”

“Tienes que dejar de pensar en eso.”

“Sé fuerte.”

“No llores.”

“No tengas miedo.”

“No exageres.”

“Hay gente que está peor.”

“Mira el lado positivo.”

“Ya deberías estar bien.”

En lugar de intentar eliminar la emoción, **podemos acompañarla.**

7 Hablar del miedo sin alimentarlo

Dentro de una familia podemos caer en dos extremos:

Extremo 1

No hablar nunca de lo ocurrido.

Extremo 2

Hablar permanentemente del terremoto, revisar noticias, videos, alertas y escenarios posibles.

Ninguno de los dos extremos suele ser especialmente útil. El objetivo es encontrar un punto intermedio:

- 1 Podemos hablar cuando alguien lo necesita.
- 2 Podemos responder preguntas.
- 3 Podemos buscar información confiable.
- 4 Y también podemos continuar con nuestra vida cotidiana.



8 Información: ni demasiada ni demasiado poca

La información puede aumentar nuestra sensación de control. Pero consumir información constantemente también puede mantener nuestro nivel de alerta. Como familia podemos acordar:

- consultar fuentes confiables
- limitar cadenas de WhatsApp no verificadas
- evitar reproducir videos repetidamente
- no revisar alertas de manera compulsiva
- establecer momentos específicos para informarnos

Nuestro acuerdo familiar sobre información

Vamos a consultar:

En estos momentos del día:

Vamos a evitar:





PARTE 3

Recuperar estabilidad en casa

9 Recuperar rutinas

Después de una crisis, recuperar estructura puede ayudar a recuperar estabilidad. No se trata de fingir que nada pasó. Se trata de reconstruir progresivamente algunos puntos de referencia. Podemos prestar atención a:

- horarios
- sueño
- alimentación
- colegio
- trabajo
- actividad física
- tiempo familiar
- espacios de descanso
- actividades agradables

10 Nuestro plan de estabilidad familiar

Una rutina que queremos recuperar

Una actividad que queremos hacer juntos

Un momento del día que queremos proteger

Algo que queremos hacer con menos frecuencia



11 Cuando alguien está en alerta

Podemos utilizar una herramienta familiar sencilla: el **semáforo**.

	Verde La persona está relativamente tranquila PUEDE ● conversar ● concentrarse ● continuar con sus actividades ● descansar ● tomar decisiones	¿QUÉ HACEMOS? Mantener rutinas y actividades que ayudan.
	Amarillo La persona empieza a sentirse más activada PUEDE APARECER ● preocupación ● tensión ● irritabilidad ● pensamientos repetitivos ● dificultad para concentrarse ● necesidad de verificar constantemente	¿QUÉ PODEMOS HACER? ● hablar con calma ● reducir estímulos ● respirar ● identificar qué está pensando ● verificar información ● ofrecer compañía ● realizar una actividad concreta
	Rojo La persona se siente sobrepasada PUEDE EXPERIMENTAR ● miedo muy intenso ● sensación de pérdida de control ● dificultad importante para funcionar ● angustia intensa	¿QUÉ PODEMOS HACER? ● priorizar seguridad ● permanecer con la persona ● reducir demandas ● hablar de manera calmada ● pedir ayuda ● contactar a un profesional si es necesario

12 Nuestra caja de herramientas familiar

Cada familia puede construir su propia caja de herramientas. Puede incluir:

- respirar lentamente
- caminar
- hablar
- mantener rutinas
- contactar a alguien cercano
- hacer una actividad tranquila



- escuchar música
- cocinar juntos
- disminuir noticias
- salir a un espacio seguro
- buscar ayuda profesional

Lo que a nosotros nos ayuda

A mí me ayuda:

A otra persona de mi familia le ayuda:

Algo que podemos hacer juntos:

13 No todos necesitamos lo mismo

Una regla importante: **acompañar no significa imponer nuestra forma de afrontar.**

Si a mí me ayuda hablar, no significa que todos quieran hablar. Si a mí me ayuda distraerme, no significa que todos deban hacerlo. Si yo me siento tranquilo, no significa que los demás deban sentirse igual. Podemos preguntar:

“¿Qué te ayudaría en este momento?”





Cuando hay niños y adolescentes en casa

Capítulo para padres y cuidadores. Los niños y adolescentes también pueden experimentar cambios después de una situación que les produjo miedo. Sin embargo, muchas veces lo expresan de forma diferente a los adultos.

15 Cómo pueden expresarlo los niños

Dependiendo de su edad pueden aparecer:

- miedo a quedarse solos
- deseo de dormir con los padres
- temor a que vuelva a ocurrir
- preguntas repetitivas
- dificultad para dormir
- pesadillas
- irritabilidad
- llanto
- mayor necesidad de contacto
- cambios en el apetito
- dificultad para concentrarse
- temor a regresar a determinados lugares
- juego relacionado con lo ocurrido

En niños pequeños también pueden aparecer temporalmente conductas que ya habían superado. No todas estas manifestaciones indican un problema psicológico. **Lo importante es observar cómo evolucionan.**

16 Los niños miran a los adultos

Los niños no solamente escuchan lo que decimos. También observan:

- nuestro tono de voz
- nuestras conversaciones
- cómo reaccionamos ante un ruido
- cuánto revisamos noticias
- cómo hablamos del futuro
- cómo nos comportamos ante nuevas alertas

Esto no significa que los adultos deban ocultar sus emociones. Significa que podemos intentar mostrarlas de una manera que también transmita capacidad de afrontamiento. Por ejemplo:



“Yo también me asusté, pero ahora estamos juntos y estamos revisando qué necesitamos hacer.”

17 Cómo hablar con un niño

1 Pregunta qué sabe

Antes de explicar demasiado: “¿Qué entiendes de lo que pasó?” Esto permite corregir ideas equivocadas.

2 Responde lo que pregunta

No es necesario dar más información de la que necesita. Utiliza palabras sencillas y apropiadas para su edad.

3 No prometas lo que no puedes garantizar

Evita “Nunca va a volver a temblar.” Es mejor decir: “No podemos saber exactamente cuándo puede ocurrir otro movimiento, pero los adultos tenemos planes y sabemos qué hacer para protegernos.”

4 Recuerda quién lo cuida

Los niños necesitan saber quién está con ellos, quién los protege, qué deben hacer, dónde se reunirán y cuáles son los adultos responsables.

18 Validar el miedo de un niño

Cuando un niño dice “Tengo miedo”, no necesitamos responder inmediatamente

“No tengas miedo.”

Podemos decir

| *“Entiendo que te dé miedo.”*

| *“Estoy contigo.”*

| *“¿Qué es lo que más te preocupa?”*

| *“Vamos a revisar juntos qué podemos hacer.”*

Validar la emoción no significa confirmar que existe un peligro. Significa reconocer cómo se siente el niño.



19 Una herramienta cognitivo-conductual para niños

Podemos ayudarles a diferenciar:

Lo que pasó

de

Lo que mi mente me dice que podría pasar

LO QUE PASÓ

Escuché un ruido.

LO QUE PENSÉ

“Va a empezar otro terremoto.”

LO QUE SENTÍ

Miedo.

LO QUE HICIMOS

Miramos alrededor. Preguntamos qué estaba ocurriendo.
Verificamos que estábamos seguros.

Podemos ayudar al niño a construir un pensamiento más equilibrado:

“Un ruido no siempre significa que está temblando. Si sucede algo, los adultos me van a ayudar.”

20 El semáforo para niños

Podemos convertir la herramienta en un juego sencillo.



Verde

“Estoy tranquilo.”



Amarillo

“Estoy empezando a preocuparme.”



Rojo

“Estoy muy asustado y necesito ayuda.”

Podemos preguntar: “¿En qué color estás?” Esto puede ser más fácil para algunos niños que explicar exactamente qué sienten.



21 Herramientas de regulación para niños

Dependiendo de la edad, podemos utilizar actividades sencillas como:

- respirar lentamente
- abrazar un objeto seguro
- dibujar
- hacer una actividad física
- colorear
- jugar
- hablar
- mantener rutinas
- escuchar música
- realizar actividades familiares tranquilas

No se trata de obligar al niño a “calmarse”. Se trata de ayudarlo a recuperar progresivamente sensación de seguridad.

22 Cuando el niño no quiere hablar

No todos los niños expresan lo que sienten hablando. Pueden hacerlo a través de juegos, dibujos, preguntas, comportamientos o silencios.

Evita presionarlo

“Cuéntame qué sentiste durante el terremoto.”

Puede ser mejor

“Si algún día quieres hablar de lo que pasó, estoy aquí.”

23 Rutinas en niños

Las rutinas son especialmente importantes. Trata de recuperar progresivamente:

- hora de levantarse
- juego
- comidas
- tiempo con la familia
- colegio
- actividad física
- tareas
- hora de dormir

Las rutinas transmiten un mensaje importante: **la vida continúa teniendo estructura.**



24 Miedo a dormir solo

Puede aparecer temporalmente después de una experiencia que produjo miedo. En lugar de burlarse o forzar:

- 1 Escucha.
- 2 Valida.
- 3 Crea una rutina de sueño predecible.
- 4 Acompaña.
- 5 Reduce estímulos antes de dormir.
- 6 Recupera progresivamente la autonomía.

Si el miedo persiste, aumenta o afecta significativamente al niño o a la familia, puede ser conveniente consultar a un profesional.

25 Evitar la sobreexposición

Los niños no necesitan ver repetidamente:

- videos del terremoto
- edificios afectados
- personas heridas
- conversaciones alarmistas
- cifras de fallecidos
- predicciones no verificadas
- cadenas de WhatsApp

La información debe adaptarse a su edad.

26 Qué no hacer con los niños

- ridiculizar sus miedos
- decir “eso es una bobada”
- exigir que sean fuertes
- obligarlos a hablar
- utilizar amenazas
- discutir constantemente sobre escenarios catastróficos frente a ellos
- prometer seguridad absoluta
- convertir cada ruido en una alerta familiar



27 Cuándo considerar ayuda profesional para un niño

Puede ser conveniente consultar si las reacciones:

- son muy intensas
- aumentan con el tiempo
- persisten y no muestran mejoría
- afectan significativamente el sueño
- interfieren con el colegio
- afectan sus relaciones
- provocan aislamiento
- generan miedo incapacitante
- impiden actividades que antes realizaba
- producen cambios marcados en su comportamiento

También se debe buscar ayuda inmediata ante cualquier expresión relacionada con hacerse daño o no querer vivir.

28 Adolescentes

Los adolescentes pueden reaccionar de maneras diferentes. Pueden aparecer:

- irritabilidad
- aislamiento
- dificultad para dormir
- aparente indiferencia
- preocupación
- conductas impulsivas
- cambios en rendimiento
- mayor uso de redes
- dificultad para expresar emociones

Es importante evitar interpretar automáticamente el silencio como ausencia de impacto. Podemos abrir puertas:

“No tienes que hablar ahora. Pero si quieres hacerlo, estoy disponible.”





PARTE 5

Nuestro plan como familia

29 Plan familiar de cuidado

Completen juntos:

Cuando alguien de la familia está preocupado, nos ayuda:

Una frase que queremos evitar:

Una frase que queremos recordar:

Una actividad que nos ayuda como familia:

Una persona externa a quien podemos llamar:

30 Plan de seguridad familiar

La salud emocional también mejora cuando existe claridad sobre la seguridad. La familia puede revisar:

- zonas seguras
- rutas de evacuación
- punto de encuentro
- documentos importantes
- contactos
- medicamentos esenciales
- elementos básicos de emergencia

Este plan debe basarse en recomendaciones oficiales de gestión del riesgo. Tener un plan no significa vivir esperando otra emergencia. **Significa saber qué hacer si alguna vez es necesario.**



31 Algo muy importante: seguridad física primero

Si existe duda sobre la seguridad de una vivienda, oficina u otro lugar, **no se debe utilizar una intervención psicológica para convencer a una persona de entrar.**

Primero debe verificarse que el espacio sea físicamente seguro. Después puede trabajarse el miedo asociado.

32 Cuando un adulto de la familia necesita más apoyo

Considera sugerir acompañamiento profesional si una persona:

- presenta malestar intenso o creciente
- tiene dificultades importantes para funcionar
- no logra descansar durante un periodo prolongado
- se aísla significativamente
- utiliza alcohol u otras sustancias para afrontar
- experimenta ataques de pánico recurrentes
- siente que no puede manejar la situación
- muestra cambios marcados en su comportamiento

33 Cómo sugerir ayuda profesional

En lugar de

“Necesitas un psicólogo.”

Podemos decir

“He notado que esto te está afectando mucho y me importa cómo estás.”

“¿Qué pensarías de hablar con un profesional?”

“Si quieres, te ayudo a buscar opciones.”

“No tienes que manejar esto solo.”



34 Cuando hay riesgo

Si una persona expresa:

- intención de hacerse daño
- pensamientos persistentes de no querer vivir
- intención de hacer daño a otra persona
- una pérdida importante de contacto con la realidad
- incapacidad para protegerse

No es suficiente utilizar herramientas de autocuidado. Es necesario buscar ayuda profesional o de emergencia.

No dejes sola a la persona si existe riesgo inmediato y activa las rutas de atención disponibles.

35 Nuestro directorio de apoyo

Persona de confianza

Nombre

Teléfono

Profesional de salud

Nombre / institución

Contacto

EPS / servicio de salud

Línea de atención

Emergencias

Punto de encuentro familiar



36 Cinco acuerdos para nuestra familia

Podemos completar juntos:

1 Cuando alguien tenga miedo vamos a:

2 Para informarnos vamos a:

3 Una rutina que queremos proteger es:

4 Cuando necesitemos ayuda vamos a:

5 Queremos recordar que:

37 Para recordar como familia

- No todos reaccionamos igual.
- No todos necesitamos lo mismo.
- Podemos hablar sin obligarnos a hablar.
- Podemos validar el miedo sin aumentar el miedo.
- Podemos recuperar nuestras rutinas poco a poco.
- Podemos proteger a los niños sin esconderles completamente la realidad.
- Podemos pedir ayuda.
- Y podemos acompañarnos sin intentar convertirnos en terapeutas unos de otros.





SISTEL CONTIGO

Después del terremoto, cuidarnos también es parte de reconstruir.

Este material hace parte de **SISTEL CONTIGO**, una iniciativa de acompañamiento psicológico postcrisis. Su contenido es psicoeducativo e incorpora herramientas basadas en principios del enfoque cognitivo-conductual.

No constituye psicoterapia, diagnóstico ni consulta psicológica o psiquiátrica.

Si tú, un niño, un adolescente o algún integrante de tu familia presenta malestar intenso, persistente o que interfiere significativamente con su vida cotidiana, considera solicitar orientación de un profesional de salud mental.

Ante una situación de riesgo inmediato, utiliza los servicios de emergencia y las rutas de atención disponibles en tu ciudad.

acompañamiento que transforma

DESARROLLO PROFESIONAL

Psicóloga • Líder de SISTEL CONTIGO
catalinamalaver.com

UNA INICIATIVA DE



Estamos contigo.